© Copyright 2020 Jun Yu

All Rights Reserved. Canadian Chinese School of Theology Vancouver has permission to reproduce and disseminate this document in any form by any means for purposes chosen by the School, including, without limitation, preservation or instruction.

提高灵性自我觉知

对灵命塑造的影响

本论文提交

加拿大华人神学院温哥华

教授团

作为完成

教牧学博士学位

课程要求的一部分

学生：余钧

2020 年 12 月 05 日

论文通过评核

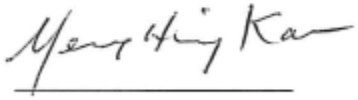
提高灵性自我觉知

对灵命塑造的影响

学员：余钧

论文评核者：

谭文钧博士（论文指导教授）



杨庆球博士

二零二零年十二月五 日

僅 献 给

充满恩典和真理的

主耶稣基督

及

与我一同承受生命恩典、并肩服事的

爱妻潘燕

目 录

简写表……iii

表目录 …… iv

图目录…… v

致谢 …… vi

第一章 导言…… 1

第一节、背景与题目…… 1

第二节、动机与目的…… 5

第三节、处境与对象…… 6

第四节、范围与局限…… 6

第五节、名词的定义…… 7

第二章 文献探讨…… 8

第一节、圣经的有关教导指向基督教灵性自我觉知 …… 9

第二节、奥古斯丁的自述指向基督教灵性自我觉知 …… 23

第三节、天主教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知 …… 25

第四节、东正教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知…… 33

第五节、更正教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知…… 40

第六节、自我观察能提高自我觉知 …… 55

第七节、自我觉知的研究与应用 …… 66

第三章　研究方法 …… 76
第一节、诸方法论 …… 76
第二节、研究对象 …… 82
第三节、数据收集 …… 83
第四节、数据整理 …… 87
第五节、数据分析 …… 88
第四章　研究发现 …… 97
第一节、基督徒灵性自我觉知能够得以提高 …… 98
第二节、提高基督徒灵性自我觉知能带来灵命更新…… 109
第三节、参与者诸多因素的个体差异及其意义…… 124
第五章　结论与建议…… 141
第一节、结论…… 141
第二节、建议…… 146
附录一 《提高基督徒灵性自我觉知——讲习班暨属灵操练》讲义 …… 151
附录二 讲习班暨属灵操练邀请信 …… 229
附录三 讲习班暨属灵操练申请 …… 231
参考书目…… 232
中文 …… 232
英文 …… 235
摘要
简历

简写表

CSSA:	Chrisitan Spiritual Self-Awareness, 基督徒灵性自我觉知
SA:	Self-Awareness, 自我觉知
SSA:	Spiritual Self-Awareness, 灵性自我觉知
SSO:	Systematic Self-Observation, 系统性自我观察

表 目 录

表一、旧约中“谨慎”的对象……21

表二、新约中“谨慎”的对象……22

表三、天主教作者关于关注内心活动的教导……32

表四、东正教作者关于关注内心活动的教导……39

表五、更正教作者关于关注内心活动的教导……53

表六、意识的四个水平……68

表七、参与者自我觉知的表现……89

表八、编码：提取概念、对概念分类和归纳举例……92

表九、自我觉知的普遍性……98

表十、十二位参与者的即时自我觉知……99

表十一、基督徒灵性自我觉知促进灵命塑造的表现 ……123

表十二、参与者对自己属灵需要的觉知度和参加讲习班的渴望度比较 ……127

表十三、参与者对参加讲习班和操练之后的感受及兴奋度比较 ……131

表十四、参加讲习班和操练之后 CSSA 提高明显度比较…… 133

表十五、参与者的灵性生命改变明显度比较…… 136

表十六、参与者的各项指标对比…… 137

图 目 录

图一、本研究之概念与理论框架示意图…… 8

图二、Johari 觉知模型…… 61

图三、注意力与意识之间的关系……69

图四、自我评估过程 …… 70

图五、修正后的自我评估过程……70

致 谢

感谢上帝！因为祂奇妙的带领，我能以多年来一直在思考的问题作为教牧学研究的课题。当我回顾研究的过程，发现上帝使我透过研究参与者的经历，得出的结论具有相当的普遍性，因为这些参与者虽然都是来自中国大陆的移民，都是第一代基督徒，但他们生活在四个不同的城市，有着不同的教会背景。不仅如此，祂还让我在研究过程中不断看到有些参与者的生命有了明显的改变，使我得着大大的喜乐、深深的感恩；当然，我也看到有些参与者的思想被错误的教导束缚，更理解主耶稣对当时法利赛人的愤怒和对缺乏牧养之群羊的怜悯。

感谢谭文钧博士在上课期间不断耐心的指点，感谢教导主任杨庆球博士的鼓励，感谢加神温哥华梁海华院长的支持。

感谢潘锦兴博士及夫人张玉声姐妹的意见：他们模拟参与者，耐心地聆听了《提高基督徒灵性自我觉知讲习班》的讲授，并提出有建设性的意见和建议。

感谢我的妻子潘燕，她总是为我祷告，承揽家务、好让我有时间安静地学习；同时，她也承担了部分将访谈录音打字成为文字的工作。没有她的大力支持，要完成这研究和论文的写作是不可想象的。感谢我的女儿余歌，她总是以积极的态度提问、鼓励、支持，并提出独到的建议。

第一章 导言

上帝先按自己的形像和样式造人，又在基督里造新人，为要让人像他（罗 8:29）、分享祂的神性（彼后 1:4）。因此，教会应当高度重视灵命塑造事工。[1, 2] 本研究目的在于提高基督徒的灵性自我觉知并找到这对灵命塑造带来的影响。本章内容包括研究的背景与题目、动机与目的、处境与对象、范围与局限、前提与假设以及重要名词的定义。

第一节 背景与题目

耶稣教导门徒说：恶发自人的内心（可 7:21-23）[3]。 他批评那些仅有外在的好行为、里面却充满污秽的法利赛人，要他们洁净自己的内心（太 23:25-26），这教导今天仍然适用。有的基督徒信主多年，虽然他们热心追求、积极服事，但内在生命中的某些部分却少有实质改变。不仅如此，他们或者对这样的现实毫不知情，或者虽有所觉知，却对如何改变自己的生命感到无能为力。

Scazzero 在大学二年级信主后，积极投入教会生活，不仅进行各种属灵操练，而且成为传道人、在纽约植堂、牧会。然而，他在信主多年后发现自己“人性中的情绪部分仍然没有被触及。”[4] 他反思道：

---

[1] P. Bramer, “Introduction to the Special Focus: Spiritual Formation and Christian Education.” *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 7 (2010): 334 – 339.
[2] R.H. Barton, et al, “Spiritual Formation in the Church,” *J. of Spiritual Formation & Soul Care*, 7 No. 2 (2014): 293.
[3] 除非特别标注，本文采用和合本修订版的经文。
[4] P. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2017), 13-14.

> 事实上，当前大多数门徒训练模式的灵性，往往只是增加了一层额外的保护层，以防止人们在情感上成长。当人们有真实的属灵经历时——如崇拜、祈祷、圣经学习和团契——他们错误地认为自己做得很好，即使他们的关系生活是破裂的、内心世界也是混乱的。他们表面上的“进步”提供了一个属灵的理由，使他们不再努力追求成熟。他们被欺骗了。我知道，因为我这样生活了将近十七年。[5]

在经历了生活中很多痛苦之后，Scazzero 发现自己是“一个情绪上的婴孩，”[6] 同时得出结论：一个人如果在情绪上不成熟，他在灵性上亦然。[7] 他指出：认识自己与认识上帝之间有着不可分割的关系，[8] 他甚至说：“人缺乏自知，是认识上帝的最大障碍。”[9]

Meyer 曾担任三间教会的主任牧师，也在神学院任教。他反省自己过去未被更新的生命时说：“我的愤怒、对他人的控制、怒气、欲望、取悦他人的行为、担忧和恐惧，以及我的驱动力，都没有被上帝触摸，这导致了我与他人的不和谐。”[10] 作为福音派教会的牧师，他承认说：“在福音派信仰的圈子里，很多对灵性成长和基督徒生活的忠告无意中教导了一种双重生活的形式。”[11] 即人们去教会并参加各种活动，生命却没有改变。他认为这种现象背后的原因是基督徒并不认识自己的内心：“一个训练有素的法利赛人很难看清杯子里面有多脏，因为他的注意力完全放在看杯子外面的样子。”[12]

---

[5] Ibid., 16.
[6] Ibid., 19, 42.
[7] Ibid., 19.
[8] Ibid., 39.
[9] Ibid., 48.
[10] K. Meyer, *Whole Life Transformation: Becoming the Change Your Church Needs* (Downers Grove, IL: IVP, 2010),44.
[11] Ibid.,45.
[12] Ibid.,67.

Barton 是“转化中心（Transforming Center）”的创始人和主任。[13] 她在回忆自己三十多岁的属灵生命时写道：

> 我结了婚，有三个幼小的孩子，在我热爱的教会工作…外在生活很忙碌，但是内在生活却很混乱：虽然作基督徒很多年了，但仍不能始终如一地爱自己的先生和孩子；自私和以自我为中心的因素正暴露在婚姻和养育子女的严峻考验中，这令我害怕、不敢承认…我不知道如何去爱，特别是当爱让我感到苛刻、不方便并干扰我的欲望时，我甚至不知道如何作最小的舍己。在那些真正重要的地方，要做出真正的转变似乎超出了我的能力范围。我开始怀疑基督教生活的一些核心承诺是否真的存在。[14]

其实，在加拿大华人移民教会的领袖中也存在类似问题。例如，有些教会“满有混乱、虚伪...领袖们都倾向戴上面具，对年轻一代的承诺是虚假的，甚至圣工的实践都具有不真实性和没有真诚。”[15] 这些领袖们虚伪的外表，正说明了他们内心的混乱。

通过灵命塑造，Scazzero、Meyer 和 Barton 的生命都有了明显的更新，上面引述的是他们回顾自己过去未经塑造的生命而作的反思。这些反思指向这样一个事实：基督徒有可能对自己的内在生命缺少觉知，或者虽有觉知却对其中的混乱无能为力。

基督徒灵命的成熟离不开他们对自己内心世界的觉知。[16] 因此，如果要有效地进行灵命塑造的事工，教会就需要帮助会众提高他们的自我觉知（Self-Awareness，

---

[13] 转化中心（Transforming Center）是一个专门帮助牧师、属灵领袖及其所服事的教会和组织进行灵命更新并分辨上帝旨意的机构，其网址为：https://transformingcenter.org/。

[14] R.H. Barton, *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence, 2nd ed*. (Downers, IL: IVP, 2010), Kindle Edition, Kindle Loc. 141-148.

[15] 王健安著，彭孙伟译，*聆听心声（简短版）*（世界华人福音事工联络中心加拿大联区，2018），页 64。

[16] J.I. Lu, “Educational Models of Spiritual Formation in Theological Education: Implications to Spiritual Formation in Chinese-American Seminaries”（第三届北美华人基督教教育研讨会上发表之专文，加拿大温哥华，2018 年 6 月 13-15 日），106。

简称 SA）。近几十年来，商业[17]、领导力[18]和教育[19]等行业已经有了提高 SA 的训练，医学[20]、护理[21]、药学[22]和心理辅导[23, 24]等领域的教育机构也把培养学生的 SA 放在了课程当中。虽然北美基督教学者已经开始对如何在事工中提高 SA 进行研究，[25, 26] 但华人教会在这方面仍然处于起步阶段。

研究者认为，培养和提高基督徒的 SA，不仅能帮助他们看清自己生命中需要悔改和被更新的部分，而且还能促使他们有意识、有目的地进行属灵操练，从而达到灵命塑造的目的。研究者在本研究中提供了一套具体的教导与操练方法，帮助基督徒提高对自己内心活动的觉知并运用圣经有关教导去衡量上述内心活动的能力，同时探索这种能力的提高如何影响灵命塑造。本研究提案的题目是：提高灵性自我觉知对灵命塑造的影响。

[17] A. Sutton, et al., "A Longitudinal, Mixed Method Evaluation of Self-Awareness Training in the Workplace," *European Journal of Training and Development* 39 No.7 (2015): 610-627.
[18] C. Caldwell & L.A. Hayes, "Self-Efficacy and Self-Awareness: Moral Insights to Increased Leader Effectiveness," *Journal of Management Development* 35 No.9 (2016):1163-1173.
[19] D.L. Schussler, et al., "Understanding Teacher Candidate Dispositions: Reflecting to Build Self-Awareness," *Journal of Teacher Education* 61 (2010): 350–363.
[20] J. Benbassat & R. Baumal, "Enhancing Self-Awareness in Medical Students: An Overview of Teaching Approaches," *Academic Medicine* 80 No.2 (2005):156-61.
[21] S.P. Rasheed, et. al, "Self-Awareness in Nursing: A Scoping Review," *J Clin Nurs*.28 (2019):762-774.
[22] W.D. Maxwell, et al., "Impact of the Birkman Method Assessment on Pharmacy Student Self-Confidence, Self-Perceptions, and Self-Awareness," *Am J Pharm Educ.* 80 No.9 (2016), Article 148. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5221831/.
[23] C. Topuza & Z. Arasan, "Self-Awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 143 (2014): 638–642.
[24] S. Erden, "Awareness: The Effect of Group Counseling on Awareness and Acceptance of Self and Others," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 174 (2015): 1465–1473.
[25] 在 https://rim.atla.com 网站用 self-awareness 作为关键字进行论文检索，可以发现有关研究论文摘要。
[26] Lu, "Educational Models of Spiritual Formation in Theological Education"（第三届北美华人基督教教育研讨会上发表之专文），102-125。

第二节 动机与目的

研究者信主之后，面对圣经真理的挑战和圣灵的感召，生命有了极大的改变，很快蒙召在教会和福音机构服事。但通过观察，研究者心中产生了一个问题：为什么很多基督徒在信主后生命却少有变化？神学院毕业之后，研究者在事奉之余，通过不断的学习和反思，终于找到上述问题的部分答案，也理解了上帝要在基督里造新人并要把他们造得像基督的真理。但下一个问题是：人怎样才能成为像基督的样子？

显然，圣灵的工作是不言而喻的。不过，新约圣经中有众多明显的命令，要求基督徒改掉彼此说谎的习惯（西 3:9）、更新旧人的心思意念（罗 12:2；弗 4:23；西 3:2）、戒除罪恶情绪的发泄（弗 4:31；西 3:8）、改变行事为人的动机（罗 14:7-9；林前 10:24，33）并禁戒肉体的私欲。[27] 那么，基督徒怎样才能管理诸如思想、情绪、动机和渴望这些看不见、摸不着的内心活动呢？其实，不仅在教会传统中也有类似的教导，而且现代社会学和心理学研究也提供了可资借鉴的方法和理论，能帮助人提高对自己内心活动的觉知。于是，研究者就渴望在这方面多做研究。

本研究有下面三个目的。首先，重新发现了圣经和基督教传统中关于关注内心活动的教导，并提出“基督徒灵性自我觉知”（Christian Spiritual Self-Awareness，简称 CSSA）的概念；其次，提供了一个能提高 CSSA 的课程，包括相应的属灵操练；第三，分析了 CSSA 的提高如何促进灵命塑造。

[27] 罗 13:14；加 5:24；帖前 4:5；提前 2:22；雅 1:14-15；彼前 2:11。

第三节　处境与对象

本研究旨在探讨提高 CSSA 对灵命塑造的影响，与教会的具体处境没有直接的或紧密的关系。本研究以第一代从中国大陆移民加拿大的华人基督徒为研究对象。

第四节　范围与局限

一、范围

1. 研究对象。本研究将选择信主两年以上、规律性参加教会活动的基督徒为研究对象。
2. 访谈人数。质性研究关心的是概念而非人数，[28] 因此，本研究访谈人数为 10-12 人。

二、局限

1. 参与者的年龄、受教育的程度、理解能力、表达能力、参与属灵操练的意愿高低等因素会影响研究结果；
2. 研究者与参与者之间的信任关系、双方对同一概念的理解是否相同、参与者是否会囿于面子而有所保留、是否会在日常生活中忘记对自己的观察、对观察结果的记录是否准确以及是否受到自己防卫心理的影响等因素都较难确定或有效地衡量；
3. 研究者的期待、对自己的想法与态度的自我觉知程度也会影响研究结果。

[28] 科宾与施特劳斯著，朱光明译，*质性研究的基础：形成扎根理论的程序与方法，第三版*（重庆大学出版社，2015），168。

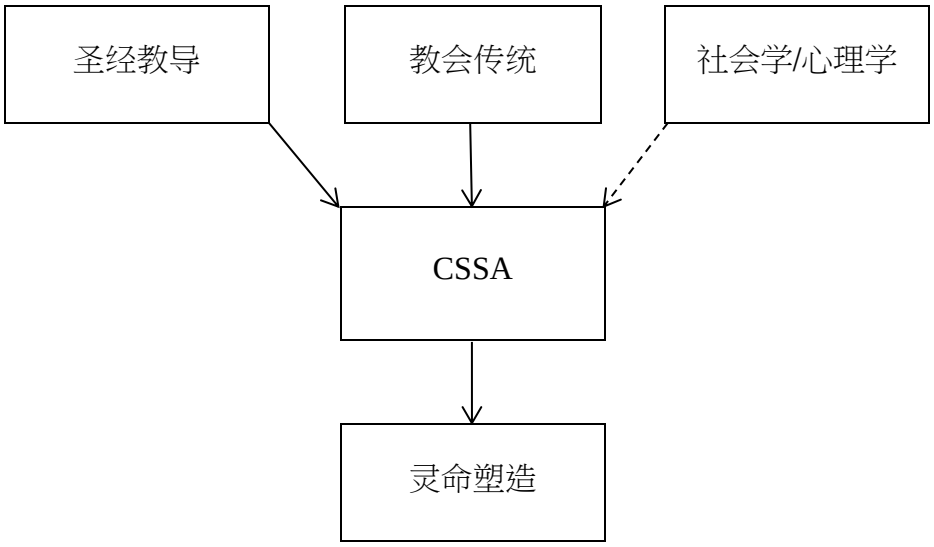
第五节　名词的定义

1. 自我觉知（Self-Awareness）：人的注意力转向自己时，觉知自己的行为和内心活动（如思想、感觉/情绪、动机、渴望和动机等）的能力；
2. 灵性自我觉知（Spiritual Self-Awareness）：人以自己的信仰和传统的道德要求为标准，衡量自己的行为及内心活动的能力；
3. 基督教（或：基督徒）灵性自我觉知（CSSA）：基督徒以圣经的教导为标准，衡量自己的行为和内心活动的能力。

总之，本研究旨在提高基督徒的 CSSA，并理解这对灵命塑造的影响。这项研究不仅基于圣经和教会传统中的相关教导，也借鉴了当代社会学和心理学中的方法和研究成果。在下一章，研究者将介绍这些教导和理论，为本研究奠定基础。

第二章　文献探讨

本研究不仅重新发现了圣经和基督教传统中有关 CSSA 的教导，也借鉴了社会学中自我观察的方法和心理学对 SA 的研究，提供教材及操练以提高 CSSA，并找出了提高了的 CSSA 对灵命塑造的影响。上述各个因素之间的相互关系用图表示如下：



图一、本研究之概念与理论框架示意图

在这一章，研究者将先回顾圣经中有关人内心活动的教导，再梳理教会传统中关于管理内心活动的教导，然后介绍社会学和心理学近几十年来相关领域的方法和理论，最后总结这些教导、方法与理论对基督教灵命塑造的贡献。

第一节　圣经的有关教导指向基督教灵性自我觉知

圣经中的诸多教导都与 SA 有关。上帝鉴察并察验人心，并让人谨慎地保守自己的内心，表明人的 SA 是与生俱来的。人若要知道自己的言行是否符合上帝的旨意，就需要运用 CSSA，而缺乏 CSSA 会给人带来危险。上帝子民自身的省察与良心的工作，或是有关警醒和谨慎的命令，都指向人的 CSSA。

一、上帝透过鉴察和察验知道人心

上帝非常注重人的内心。祂让人知道祂是鉴察并察验人心、试炼人的上帝，目的是为了让人留意自己的内心。

1、上帝鉴察人心

圣经用不同的动词表达上帝鉴察人的内心。例如，大卫告诫儿子所罗门说：“耶和华鉴察（דרשׁ）众人的心，知道一切心思意念”（代上 28:9）；他也向上帝祷告说：“上帝啊，求你鉴察（חקר）我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念”（诗 139:23）；箴言的作者说：“人的灵是耶和华的灯，鉴察（חפשׂ）人的内心深处”（箴 20:27）。上帝也藉着先知耶利米的口宣告：“我——耶和华是鉴察（חקר）人心，考验人肺腑的，要按各人所行的和他做事的结果报应他”（耶 17:10）。

先从希伯来文的字义看。דרשׁ（代上 28:9）的意思是寻找、调查的意思（seek）；חפשׂ（箴 20:27）的含义是搜索、考查、探求（search）；חקר（诗 139:23；耶 17:10）有搜寻、寻找、像间谍一样彻底地探索的意思。再从中文词义

看。“鉴”字的名词含义为镜子，动词含义为明察、审查；“察”字的意思是仔细看、调查研究；合在一起，“鉴察”的意思是认真、仔细地看。所以，上帝认真、仔细地观察和探索人的内心，目的是要知道人的心思意念。

2、上帝察验人心

上帝不仅鉴察人心，还察验人心。察验（בחן）这个动词有试验、考验的意思在内。大卫向上帝祷告时说：“我的神啊，我知道你察验（בחן）人心，喜悦正直…”（代上 29:17），因为他知道：“公义的神察验（בחן）人的心肠肺腑”（诗 7:9）、“耶和华…的眼目察验（בחן）世人”（诗 11:4）。先知耶利米称上帝为“按公义判断、察验（בחן）人肺腑心肠的万军之耶和华”（耶 11:20）；他这样向上帝祷告：“耶和华啊，你认识我，看见我，你察验（בחן）我向你的心如何”（耶 12:3）。上帝察验人心的目的是要在各种环境和事件中考察人的内心、知道人的内心到底如何。

上帝向人启示自己：祂是察验人心的上帝，祂关心人内心的正直。祂这样做，是要让人警醒、谨慎地保守自己的内心（箴 4:23）。其实，人有能力知道自己的内心。

二、人完全有能力知道自己的内心

圣经中有不少关于人了解自己内心活动的描写，说明人有能力知道自己内心世界的活动。下面从不同人物觉知自己的情绪、想法、动机、说谎这几个方面举例说明。

1、圣经人物觉知自己的情绪

创世记第二、三章描写了人类对自己情绪的觉知。亚当和夏娃吃了分别善恶树的果子之后就有了羞耻感，于是用无花果树的叶子为自己编织裙子（对比创 2:25 和 3:7），这是圣经第一次描写人的自我觉知，是人对自己情绪的觉知。随后，当听到上帝的呼唤时，亚当感到害怕、藏在树后面（创 3:10），这是亚当明确地用语言表达对自己情绪的觉知。

哈拿对自己的情绪认识得非常清楚。在祭司以利以为她喝醉酒而责备她时，她辩解说：“我因极其难过和生气...”（撒上 1:16）。后来，在生了孩子之后，她在祷告中说：“我的心因耶和华快乐”（撒上 2:2）。

扫罗王对自己的情绪也有所认知。当撒母耳向他宣布上帝已经厌弃他作王之后，扫罗对撒母耳说：“我有罪了！我违背了耶和华的指示和你的命令；因为我惧怕百姓，听从了他们的话”（撒上 15:24）。他说出了自己得罪上帝的原因。

约伯失去亲人、财产和健康之后的痛苦难以想象，他当然知道自己内心的情绪：“现在我的心极其悲伤...”（伯 30:16）。

诗篇中有很多经文与情绪有关，它们既是诗人抒发、表达自己的情绪，也体现了诗人对自己情绪的觉知：

“我的心也大大惊惶...”（诗 6:3）
“我的眼睛因忧愁而昏花...”（诗 6:7）
“我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？”（诗 13:2）
“我的心欢喜，我的灵快乐...”（诗 16:9）
“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？”（诗篇 42:5，11；43:5）
“辱骂刺伤我的心，使我忧愁。”（诗 69:20）
“我嫉妒…”（诗 73:3）
“我心里苦恼…”（诗 73:21）
“你使我惊恐，烦乱不安。”（诗 88:15）

“耶和华啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们吗？攻击你的，我岂不憎恶他们吗？”（诗 139:21）

新约圣经中也有经文体现出人对自己情绪的觉知。例如，耶稣在客西马尼园中对门徒们说：“我心里非常忧伤，几乎要死”（太 26:38）。另外，使徒保罗在写给哥林多教会的信中，也表达出他对自己情绪的觉知：

“我先前忧心忡忡、眼泪汪汪地给你们写了信，并非要使你们悲伤，而是要你们知道我格外疼爱你们。”（林后 2:4）
“我们处处受困，却不被捆住；内心困扰，却没有绝望；”（林后 4:8）
“有谁跌倒，我不焦急呢？”（林后 11:29）

所以，人有能力对自己的各种情绪有所觉知，也能用语言表达出来。另外，人也有能力觉知自己的想法和动机。

2、圣经人物觉知自己内心的想法与动机

圣经中有不少生动的叙事描写，刻画出人物的心理活动，如想法和动机。例如伊甸园中的女人在听完蛇的一番话之后，内心对那棵知善恶的树的想法和态度有了转变，原先那棵“不可吃，也不可摸”的树（创 3:3），如今变成“好作食物，又悦人的眼目，那树令人喜爱，能使人有智慧”的树了，于是，“她就摘下果子吃了，又给了与她一起的丈夫，他也吃了”（创 3:6）。叙事者不仅描述了那女人的心理活动，也揭示了她违背上帝命令的动机。

同时，圣经中还有另外一种描写，是由被刻画的人物直接说出自己内心的想法甚至动机，表现出他们对自己内心活动的觉知。下面是旧约中的三个例子。

以撒住在基拉耳的时候，因为害怕当地的人因为他的妻子利百加容貌美丽而杀害他，就谎称利百加是自己的妹妹。后来，非利士人的王看破他的谎言并质问他的

时候，以撒只好坦白说：“因为我想，恐怕我会因她而死”（创 26:6-9）。这表明以撒不仅知道自己的情绪，也觉知内心的想法和说谎的动机。

当撒母耳质问扫罗为什么献祭时，扫罗坦白说：“因为我见百姓离开我散去，你又不照所定的日期来到，而且非利士人已在密抹集合；我说：‘现在非利士人已经下到吉甲来攻击我，可是我还没有向耶和华祷告。’所以我就勉强献上燔祭”（撒上 13:11-12）。这显示出扫罗对自己内心的想法和私自决定献祭的动机是有所觉知的。在另一处描写扫罗向撒母耳认罪的经文中，扫罗也说出自己犯罪是因为惧怕众人（撒上 15:24）。这都说明：扫罗对自己的内心世界是有深刻觉知的。

传道书的作者不仅对日光之下的事有深入的研究，还对自己的心理活动洞若观火。例如，他多次描写在心里对自己说的话，也就是内心的想法（传 1:16；2:1，15；3:17），还有其它的心理活动，如心里对享乐进行探究（传 2:3）之后感到的空虚（传 2:11），对智慧、狂妄和愚昧的观察（传 2:12）之后而感到的厌烦（传 2:17），以及思想自己的劳碌所引发的绝望（传 2:20）。

由此可见，无论是叙事还是书信，不同体裁的经文都指向这样的结论：人有能力觉察并了解自己内心复杂的心理活动和做事的动机。

3、圣经人物觉知自己在说谎

保罗引用诗篇 116:11 节，说：“人都是虚谎的”（罗 3:4），意思是：人人都是说谎者。在很多情况下，人知道自己在说谎，也就是说：人对自己的谎言或说谎的行为有所觉知，这从创世记中亚伯拉罕家族的四代人如何说谎就可以看出。

亚伯兰因饥荒而下埃及时，因为怕埃及人因他妻子撒莱的美貌而杀害自己，就对撒莱说：“请你说你是我的妹妹，使我可以因你得平安，我的性命也因你存活”（创 12:13）。亚伯兰不仅预谋说谎，而且知道自己说谎的动机。

以撒住在基拉耳时，对外谎称妻子利百加是他的妹妹（创 26:6-7）。当他的谎言被识破之后，他只好坦白自己说谎的原因：“因为我想，恐怕我会因她而死”（创 26:9）。这说明以撒也是有意识地说谎，而且知道自己说谎的原因。

偏爱雅各的利百加听到丈夫以撒要祝福以扫，就要雅各伪装成以扫、骗取以撒的祝福。雅各最初有些迟疑，说：“倘若父亲摸着我，我在他眼中就是骗子了”（创 27:12）。不过，当他听到母亲要代他承担咒诅时，就听从了母亲的建议，有意识地再三说谎、欺骗父亲（创 27:19，21，24）。

雅各的儿子们因为嫉妒自己的弟弟约瑟，就把他卖给以实玛利人，并把他的彩衣蘸在羊血里，然后打发人把那衣服送到他们父亲那里，有意造成约瑟是被猛兽撕碎的假象、欺骗雅各。他们这样有意识欺骗父亲的行为是说谎的延伸。

人有意识地说谎或行骗，这样的行为在最初的教会也存在。亚拿尼亚和妻子撒非拉虽然变卖了田产，却私底下留了一部分，只拿其余的一部分放在使徒脚前。（徒 5:2）当彼得追问时，撒非拉继续谎卖田地的钱就是这么多（徒 5:8）。

虽然人人都说谎，但在大多情况下，人是知道自己在说谎的。换句话说，很多人有意识地说谎。然而，也有这样的情形，即人对自己的内心世界并没有觉知。

三、对内心无知会给灵性带来危险

人不知道自己的内心有两种情况：一般情况下的不自知和属灵意义上的不自知。

1、一般意义上的不自知

这种对自己内心的不自知指的是普遍存在的、与信仰没有直接关系的那一种。例如有些人论断他人，却看不到自己也有缺点，结果被主耶稣批评，说他们是不知道自己眼中有梁木的人（太 7:3-5；路 6:41-42）。另外，在最后的晚餐时，彼得信誓旦旦地说他绝不会跌倒（太 22:33；可 14：29）、甘心跟随主去死（路 22:33），却不知道几小时后自己就会因为怕死而三次不认主（太 26:69-75）。这两个例子指的是人不知道自己内在的品格。

2、属灵意义上的不自知

这种对自己内心的不自知指的是人对自己的罪的不自知。这种罪可能是行为上的，也可能是内心的态度。

大卫在被拿单当面斥责说：“你就是那人”（撒下 12:7）之前，并不知道自己就是先知所讲的故事中那个该死的、没有怜恤之心的人（撒下 12:5-6）。也就是说：当大卫与拔士巴奸淫，并且处心积虑地要遮掩自己的罪、以至于设计谋害乌利亚的时候，并没有觉知自己的行为得罪了耶和华、违背了十诫中的诸多条款。当然，他认罪之后向上帝呼求：“求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵”（诗篇 51:10）。

先知以赛亚在圣殿看到上帝的异象时，突然意识到自己的罪：“我是嘴唇不洁的人，住在嘴唇不洁的民中”（赛 6:5）。这是他在遇到圣洁的上帝时灵性的自我觉知突然被唤醒的结果。无独有偶，彼得在耶稣的指点下打了满满两船鱼之后，也突然意识到自己内心对耶稣的得罪，急忙跪下、承认自己的罪（路 5:8）。这两

个例子说明：人很容易对内心里面的罪感到习以为常、并不自知，只有面对上帝时才意识到心里的罪。

其实，不仅是个人会对自己的罪没有觉知，一个团体也会这样。哥林多教会中有些人说自己是属保罗的、属亚波罗的、属矶法的、甚至是属基督的（林前1:12），以为自己很属灵，却不知道其实自己是很幼稚的婴孩、是属肉体的（林前3:1）。这种属灵的不自知也表现在撒狄和老底嘉两个教会上（启 3:1，17）。

属灵的不自知是拿自以为是的标准衡量自己，这样很危险，因为人自以为正确的路，最后有可能是死亡之路（箴 14:12、16:25），自以为有智慧的人（箴 3:7，26:5）其实还不如愚昧的人（箴 26:12），他们有祸了（箴 5:21）。所以，基督徒要避免不自知。

四、人能透过省察知道自己的内心

上帝所创造的人原本就有觉知自己内心活动的能力。当他们以上帝的话语作为标准来省察自己的行为，就能知道自己是否遵守了上帝的命令。这种“省察”本身是一种内心的行动——良心的行动；人也能透过这种良心的行动来衡量自己内心的其他活动，从而知道自己内心真实的属灵境况。

1、人可以省察自己的行为

哀歌的作者在想到上帝的慈爱、怜悯与信实之后（哀 3:22-23），不仅自己要仰望上帝，而且呼吁耶路撒冷的居民：“让我们省察、检讨自己的行为，归向耶和华吧！”（哀 3:40）这句话中被译为“省察”和“检讨”的两个动词，分别有“搜查”和“查究、查明”的意思。

上帝对以色列说：恶人若离开他的恶而行正直公义的事就必存活，“因为他省察，回转离开所犯的一切罪过，他必要存活，不致死亡”（结 18:28）。被译为“省察”的字（ראה）是个多义字，有看见、觉察、知道、考虑、省察等不同含义。

回归后的犹大人没有心思重建圣殿，上帝命令他们：“你们要省察自己的行为（שִׂימוּ לְבַבְכֶם עַל־דַּרְכֵיכֶם），”原意是：“你们要把你们的行为放在你们的心里”（该 1:5，7）、好好思想，引申为省察、反省的意思。

保罗也曾教导人省察（δοκιμάζω：试验、检视）自己的行为（林前 11:28；林后 13:5；加 6:4），并提醒基督徒：如果在吃主的饼、喝主的杯之前先省察（διακρίνω）[29]自己，就不至于受审判（林前 11:31）。

所以，从旧约到新约，上帝都要求人省察自己的行为是否符合上帝的命令。其实，人也有能力省察自己的行为。

2、省察是人的良心在工作

根据《保罗及其书信词典》：“良心，是人内在的法庭，确定人的行为（广义上的，包括思想、意愿、说话和行动）是否符合理性认可的道德标准及要求，并将这裁决向主体作证。”[30] 当然，上帝的子民的标准应该就是上帝的话本身。

在罗马书第二章，保罗解释了基督徒良心的工作：“他们的良心一同作证——他们的内心挣扎，有时自责，有时为自己辩护”（罗 2:15）。到了第七章，他刻画了一位在罪中挣扎的“我”，那个“我”对自己内心的矛盾及其所带来困惑和痛苦的情绪有着非常深刻的认知：

[29] 新汉语译本将这个字译为“审察”，因为这个字有审判（pass judgment）的含义。
[30] G. F. Hawthorne, et al., “Conscience,” *Dictionary of Paul and His Letters*. (Downers Grove, IL: IVP, 1993).

> 按着我里面的人，我喜欢神的律，但我看出肢体中另有个律和我内心的律交战，把我掳去，使我附从那肢体中罪的律。我真苦啊！谁能救我脱离这必死的身体呢？感谢上帝，靠着我们的主耶稣基督就能！这样看来，一方面，我内心顺服神的律，另一方面，肉体却顺服罪的律了。（罗 7:22-25）

显然，这是那位“我”的良心所发出的声音。

保罗也多次表明自己凭良心服事上帝（徒 23:1）、他的良心为自己作证（罗 9:1）、他常存无亏的良心（徒 24:16）或清洁的良心（提后 1:3），说明他自己时常省察自己的言行、让良心指引自己的行为。

良心的工作说明人有能力觉知自己的行为，并能判断这行为是否符合自己理性所认可的标准——在这里是上帝的话语。

3、通过省察内心认识自己

上帝通过鉴察和察验知道人的内心；同样，人也能通过省察自己的情绪、想法、动机等活动而知道自己的内心真实的属灵境况。

首先，圣经中有很多上帝直指人内心的教导，对人的情绪、思想、渴望和动机等提出要求。例如：不要忧虑（太 6:25，31，34）、要弃绝恼恨与愤怒（西 3:8），要思考上面的事、不要思考地上的事（西 3:2），要治死淫乱、污秽、邪情、恶欲和贪婪（西 3:5），以及做任何事都要为荣耀上帝和众人的益处而做（林前 10:31-33）等。这些命令隐含着这样的事实：人不仅有能力觉知而且也有能力管理自己的内心世界。

其次，从前面“良心”的定义可以看出，上帝的子民能够判断自己的“思想、意愿”等内心的行为是否符合自己理性所认可的道德标准及要求，即上帝的话语。

这就是说，基督徒能够对照上述针对人内心的教导，对自己的情绪、思想、渴望和动机进行判断，并将这裁决向自己作证，从而知道自己内心真实的属灵状况。

第三，基督徒透过省察这一良心的行动而得知自己内心的属灵状况之后，能从事一系列合适的、有针对性的属灵操练来改变自己的想法，从而影响自己的情绪、渴望和动机，达到生命被重塑、变得更像基督的目的。

所以，基督徒能够通过良心省察的方法，觉知自己内心活动是否符合或偏离了上帝的旨意，为自己下一步的行动打下基础。然而，人所省察的内容毕竟是已经发生过的行动——无论这行动是内心的还是外在的。其实，圣经还教导人随时对自己的行为和内心保持觉知，这就是警醒和谨慎的命令。

五、圣经中关于警醒与谨慎的命令

警醒和谨慎是圣经中两个常见的命令，它们与保持自我觉知有密切联系。

1、要警醒

新约中有不少关于“要警醒”的教导。被译为“警醒”的有两个字：γρηγορέω 和 ἀγρυπνέω，它们的含义与用法基本相同。马可在其福音书 13:32-37 节中将它们当作同义字使用：

> 但那日子，那时辰，没有人知道，连天上的天使也不知道，子也不知道，惟有父知道。你们要谨慎，要警醒（ἀγρυπνέω），因为你们不知道那时刻几时来到。这事正如一个人离家远行，授权给仆人们，分派各人的工作，又吩咐看门的警醒（γρηγορέω）。所以，你们要警醒（γρηγορέω），因为你们不知道这家的主人什么时候来，是晚上，或半夜，或鸡叫时，或早晨，免得他忽然来到，看见你们睡着了。我对你们所说的话，也是对众人说的：要警醒（γρηγορέω）！

γρηγορέω 的本义是醒着、保持清醒、不要睡觉，如上述经文中的比喻：“这事正如一个人离家远行…又吩咐看门的警醒（γρηγορέω）”（可 13:34）。但这比喻引申的含义是保持警醒或警惕，是内心的一种状态，如上述经文中耶稣对门徒和众人的教导：“你们要警醒（γρηγορέω）”（可 13:35，37）。而 ἀγρυπνέω 的本义是不要睡觉、保持清醒、观察、注视、看守、警戒，引申的含义是留意、关心、保护。

在新约的经文中，保持警醒的目的主要有两方面：一方面是要对自己的责任保持忠心、不要松懈或懒惰（太 24:45-25:13；可 13:29；路 12:37；启 16:15），其中也包括关心和留意他人的灵魂（来 13:17；启 3:2）；另一方面是要避免自己在属灵争战中陷入试探和诱惑，[31] 这是为自己的灵魂而警醒。

如果用现代的语言来说，警醒就是人对内心某个特定的对象保持注意，即保持觉知。

2、要谨慎

“你（或：你们）要谨慎”，这是上帝的命令，在旧约和新约中都有。旧约中的动词“谨慎（**שׁמר**）”是个常见字，含义丰富，中文中被翻译为“谨慎”的的多是这个字。这个动词有主动和被动两种形式；主动形式（Qal）的意思是保守、看守、遵守、注意或谨慎，单纯被动式（Niphal）的意思是谨慎、留心注意、小心、当心或防备。

[31] 太 26:41；可 14:38；路 21:36；徒 20:31；弗 6:18；西 4:2；彼前 5:8。

根据和合本修订版，旧约中包含“谨慎”的经文共有 40 节。从广义上说，“你（或：你们）要谨慎，”都是要求听者服从自己的命令。但从狭义上讲，其中 24 句经文要求谨慎的对象是某个行动：或者一定要留意去做某件事，或者一定要注意不要做某件事。[32] 而其余的 16 句经文中要求谨慎的对象有所不同，用表格来表达会更清楚一些：

表一、旧约中“谨慎”的对象

对象	具体	经文出处	内容
自己	内心	记忆（申 4:9；6:12） 渴望（申 11:16，30） 想法（申 15:9） 态度（诗 2:10） 情绪（赛 7:4） 动机（代下 19:6-7）	不要忘记上帝 不要心受诱惑 不要心起恶念 不要骄傲 不要害怕 不要偏待人、不要受贿
	言行	伯 36:21；诗 39:1；箴 13:3；14:15；16:23；传 5:1	不要犯罪
上帝		书 23:11	要爱上帝、遵守祂的命令

新约中含“谨慎”的经文有 32 节。多个希腊单词被译为“谨慎”。προσέχω 有专注心思、专心留意、将心思转向、照料和投身于等意思；βλέπω 的意思有看、能够看见；观察、注视、看守、警戒；当心、注意、提防；发觉、察觉；ὁράω 有看见、注意的意思，也有谨慎、防范的意思；νήφω 的意思是头脑清醒、冷静，不带感情，温和、有节制；而 ἐπισκοπέω 的意思是小心、注意。需要谨慎的对象分别为：

[32] 创 24:6；出 19:12；23:21；25:40；34:12；利 22:2；民 23:12；申 2:4；4:15，23；6:17；8:11；12:13，19；24:8；书 6:18；士 13:4；撒下 18:12；王上 2:4；8:25；代上 28:10；代下 6:16；拉 4:22；耶 17:21。

表二、新约中“谨慎”的对象

对象		经文出处	内容
自己	内心	动机（太 6:1） 渴望（路 12:15；21:34） 情绪（可 13:9-11） 态度（林前 10:12） 意志（来 3:12，12:25） 盼望（彼前 1:13）	不要为自己的荣耀而行善 不要贪心 不要忧虑 不要骄傲 不要不信或悖逆 把盼望寄托在基督上
	责任	可 13:33；路 17:3；徒 20:28；林前 3:10；提前 4:16；提后 4:5； 彼前 4:7	不要忘记
	言行	林前 8:9；林后 11:9；加 5:15；弗 5:15；帖前 5:6，8，15；来 12:15-16	不要违背真理 不要影响其他人
上帝	话语	可 13:23；来 8:5	要记住上帝的话
他人	言行	太 16:6；太 24:4；可 13:5；可 8:15；路 21:8；西 2:8	不要被错误的教言行影响
魔鬼	诡计	彼前 5:8	不要被吞吃

从对上述经句进行的分析可以得出三个结论。首先，“谨慎”这个动词的含义涉及到人的注意力；其次，很多经文对“谨慎”的对象提出要求，即要求人将注意力指向自己内心的诸多活动，如：情绪、想法、意志、动机、渴望等；第三，由于人内心的活动时刻不停，所以，对自己内心活动的关注也应当是随时随地进行和保持的。

综上所述，人有能力透过省察和良心的工作而认识自己，这是生命更新的第一步；其次，人还能透过对照圣经的教导管理自己的言行和内心世界，达到脱去旧人、穿上新人的目的；第三，基督徒可以通过遵守“保持警醒”和“谨慎”的命令，

保守内心持续地遵守圣经的教导。在两千年来的教会传统中，不乏这种认识自己、脱旧穿新和保守内心的教导。下面，研究者将对这些教导进行梳理。

第二节 奥古斯丁的自述指向基督徒灵性自我觉知

奥古斯丁（Augustine of Hippo, 354-430）被称为保罗之后最伟大的神学思想家，[33] 他所写的《忏悔录》被认为是基督教的第一篇心理学自我披露。[34] 作者在这本自传体小书中，不仅写下自己过去种种不堪的行为，还坦露了他内心的欲望、动机、情绪和想法。

他回忆自己年轻时有段时间喜欢爱与被爱，可是正处于青春期的他不能分辨什么是爱、什么是情欲，这使得他被拖入堕落的深渊。[35] 这是他对自己当时欲望的坦白。有一次，他曾经与一些伙伴们把他家附近的一颗梨树上的果子全都摇下来，只嚐了一下便全拿去喂猪。他坦承自己之所以这样做，是因为这种行为本身为他人所不齿，也就是说，他偷窃的动机“不过为了欣赏偷窃与罪本身。”[36]

奥古斯丁对自己内心的情绪有深刻的记忆。有一次他的一位朋友因病而昏迷时受洗，奥古斯丁不以为意，并且当这位朋友醒来之后以嘲笑的口吻与他谈起这件事，不料这位朋友像对待敌人一样警告他不要再说这样的话，奥古斯丁当时感到非常震惊，只好压下自己所有的情绪。[37]几天后，他的这位朋友去世，他也因此经历了内心的“全然黑暗…痛苦…憎恨…哀伤…悲痛”。[38]

曾经有一段时间，奥古斯丁对基督教信仰有了一些了解，但由于他头脑中已经对上帝有了先入为主的看法，而这些看法与圣经的启示不同，这使他感到对归信基督感到迟疑。他写道：“当我的思想试图回归基督教信仰时，总是打退堂鼓，因

[33] Ellen T. Charry, “Augustine of Hippo: Father of Christian Psychology,” *Anglican Theological Review* 88, (2006), 577.
[34] Ibid., 578.
[35] Augustine, *The Confessions of Saint Augustine* (New Kensington, PA: Whitaker House, 1996), 36-37.
[36] Ibid., 42.
[37] Ibid., 77.
[38] Ibid., 78.

为我认为这不是真正的基督教信仰。”[39] 奥古斯丁深知自己当时的想法及其与大公教会信仰之间的差别。

后来，奥古斯丁信主之后逐渐领悟到：上帝在他里面，而他却在自己的外面去寻求祂。[40] 在关注自己内心的同时，他对照圣经的教导，发现自己身处各种诱惑之中：尽管受香味和声音的影响不大，但他每日与口腹之欲交战，[41] 并为自己肉眼的享受而忏悔。[42] 除了这些追求感官享受的肉体之欲外，奥古斯丁还警告有一种他称为“眼目的情欲”的好奇之欲，即追求虚妄知识的好奇心。[43] 他说自己在上帝的帮助下，已经在这个满是陷阱和危险的旷野中斩断了不少祸根、从心中将其铲除，但仍有很多事物会引诱、吸引自己的注意力，所以他需要上帝告诫他、让他看到自己的软弱之处。[44]

作为基督徒的奥古斯丁，不仅对自己内心世界和外面的诱惑都有着清醒的认知，而且他的各种渴望、情感和思想也都被上帝的道所更新。从《忏悔录》可以看到：奥古斯丁不仅对自己有深刻的认识，同时也竭力脱旧穿新并保守内心。

[39] Ibid., 116.
[40] Ibid., 276.
[41] Ibid., 283.
[42] Ibid., 286.
[43] Ibid., 289.
[44] Ibid., 290-292.

第三节 天主教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知

或许是受奥古斯丁所写之《忏悔录》的影响，天主教的传统教导很注重人对自己良心的省察；同时，有些“神秘主义者”特别强调灵魂的纯洁和与上帝的联合，以大德兰、十架约翰、盖恩夫人和默顿为代表人物。这种内在的省察以及在默观中专注于上帝，都是对灵性自我觉知的不同运用。

一、托马斯·厄·肯培（Thomas à Kempis, 1380-1471）

肯培所写的《效法基督》有四卷，第一卷为培灵之道，第二和第三卷分别为论内心生活和论内心的安慰，占了全书 80%以上的篇幅，[45] 可见作者对基督徒内在生活的重视。

肯培鼓励基督徒透过内省而认识自己。他写道：

> 你若不务内省，你将注意什么呢？即使你经历了世上一切事情，却疏忽了自己，对于你又有何益处呢？你若切望心中平安，志向统一，你就必须把事都丢在后面，只务省察自己。[46]

在另一处他劝勉说：“你要尽力省察自己的良心，尽力洁净自己，痛苦认罪，要叫你心里再没有足以缠累你或足以指责你，和阻碍你自由进入施恩宝座之前。”[47]

关于情感，肯培指出：“人须经过内心长久艰苦的挣扎，才能充分地学到控制自己和一心归向上帝。”[48] 论到属灵争战，他写道：“抵抗邪恶的思想，拒绝魔鬼的暗示，才是德行（virtue）的显明证据，为此你将得着大奖赏。不要让特殊的幻

[45] 托马斯·厄·肯培著，黄培永译，*效法基督*（南京：金陵协和神学院，1993）。
[46] 同上，页 62。
[47] 同上，页 207。
[48] 同上，页 69-70。

想藉着任何事涌入你的心...。”[49] 他鼓励基督徒“要省察节制内心的愿望，”[50] 他认为“有些欲望虽然似乎是本当美好的，却未必是由于圣灵的启示。我很难正确地判断你的欲望是由圣灵或由邪灵而来，或是出于你自己的私意而发动的。”[51]

肯培关注基督徒的灵性生活，包括人的意志、思想、情感、欲望、动机、性情等，对祷告、在属灵争战抵御诱惑和各种私欲都有具体的指导。

二、大德兰（Teresa of Ávila, 1515-1582）

大德兰所写的《七宝楼台》是一部灵修名著。作者把人的灵魂比作一座由一整块钻石或晶莹透明的水晶形成的城堡，里面有很多房屋，[52] 如果人仅仅只是模糊地知道自己有灵魂，却更多地关注自己的身体，那就比一个人不知道自己的名字或父母是谁更加不可理喻地愚蠢。[53] 然而，她认为人可以透过祷告和默想这扇大门进入灵魂这座城堡，[54] 并因仰望上帝而认识自己、使自己谦卑。[55] 不过，她指出，撒但会使出各种可怕的陷阱和诡计来阻止人认识到自己的弱点或发现他的圈套，[56] 而灵魂必须摆脱财富、名望和其它世俗事务的烦扰，才能进入第二楼台。[57]在第二个楼台，由于灵魂更加敏锐和机警，使得魔鬼的袭击显得更加猛烈。[58]不过，靠着聆

[49] 同上，页 94。
[50] 同上，页 103。
[51] 同上，页 109。
[52] Teresa of Avila, *The Interior Castle or The Mansions* (Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library), 20. Available at: http://www.ccel.org/ccel/teresa/castle2.pdf.
[53] Ibid., 20-21.
[54] Ibid., 22.
[55] Ibid.,26-27.
[56] Ibid., 28.
[57] Ibid., 28-29.
[58] Ibid., 33.

听耶稣的声音、理性的引导和生命更成熟的同行者的帮助，在争战中绝不退缩，魔鬼就会放弃。[59]

在大德兰看来，人在今生没有绝对的安全。她说：“我们像门口就站着敌人一样，即使在睡觉或吃饭的时候也不能放下武器，而且总是警惕敌人会从墙壁上的某个缺口进入要塞。”[60] 所以，人不仅需要进入到自己的灵魂里面、认识自己的属灵状况，还需要不断祷告、随时警醒并谨慎地看守内心，在理性上透过默想真理而能分辨善恶，抵御魔鬼各种诡计，即错误的思想。这样，灵魂就会不断进入更高层次的楼台、实现与上帝美妙的联合。

三、劳伦斯·司格布里神父（**Lorenzo Scupoli, c.1530–1610**）

《属灵争战》由生于意大利的司格布里神父写成。[61] 作者指出：

> 为了要达到完全，必须每天与自己作斗争，勇敢地进攻并摧毁自己所有邪恶的欲望和情感，无论在大事还是小事上，都要预备好自己进行这样的争战，因为在战斗中勇敢的战士才能获得冠冕。[62]

在这本书中，他主要介绍如何使用属灵争战的四个武器：不信靠自己、信靠天主、属灵操练和祈祷。[63]

司格布里认为属灵操练主要针对理解力（understanding）和意志。[64] 他指出：理解力的两个敌人分别是无知[65] 和好奇，[66] 人的意志则分为两种：理智（mind）的

---

[59] Ibid., 34.
[60] Ibid., 39.
[61] Laurence Scupoli, *The Spiritual Combat Together with the Supplement and the Path of Paradise* (London: Rivingtons, 1875). Available at: https://archive.org/details/spiritualcombat02scupgoog/page/n8. 中译本《属灵争战》可在网上阅读：http://www.xiaodelan.love/BookInfo.asp?ID=12342。另外，本书由《慕善集》编者之一的 Saint Nicodemous of the Holy Mountain 和 Saint Theophan 分别补充和改编，成为 80 章的 Unseen Warfare：https://www.stnicholasdc.org/files/Orthodoxy/Unseen-Warfare.pdf。
[62] Scupoli, *The Spiritual Combat*, 6.
[63] Ibid., 8.

意志和感官（senses）的意志，[67] 后者也被成为肉体（flesh）的意志，[68] 而属灵争战的焦点就在于此：上帝的意志和感官的意志都在吸引理智的意志，试图“征服并统治他，” [69] 这时，人不仅要勇敢不屈地抵抗感官意志，而且要主动挑战并战胜它，并培养与之相反的美德。[70] 他还专门介绍如何抵御肉体的情欲。[71] 此外，司格布里还用了六章的篇幅介绍如何识透魔鬼的诡计，并透过反省、默想、悔改祷告来抵挡，在争战中保持竭力、谨慎和谦卑的态度。[72]

司格布里的出发点在于帮助读者理解属灵争战的本质，他揭示了肉体的私欲和魔鬼的诱惑与上帝的旨意争夺人的理性意志的真相，并给出了得胜的策略。不言而喻的是：人需要对自己内心中浮现的想法和各种欲念的攻击保持觉知和警醒才能识破各种私欲的迷惑和魔鬼的诡计，然后才有可能取胜；而且，由于这种争战总在发生，基督徒必须时时保持谨慎，才不致于在争战中败北。

四、十架约翰（John of the Cross, 1542-1591）

十架约翰与大德兰生活在同一个时代，并且参与了她对修道院的改革。他所写的两本灵修名著《登迦密山》和《灵魂的暗夜》在内容上属于上、下册的关系。[73]《登迦密山》的目的是帮助初学者走好灵修之路，内容是灵修者如何主动地进行

---

[64] Ibid., 19.
[65] Ibid., 20.
[66] Ibid., 24.
[67] Ibid., 34.
[68] Ibid., 38.
[69] Ibid., 35.
[70] Ibid., 39.
[71] Ibid., 57-64.
[72] Ibid., 94-114.
[73] John of the Cross, *Ascent of Mount Carmel* (Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library), Available at: https://www.ccel.org/ccel/john_cross/ascent.pdf; *Dark Night of the Soul* (Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library), Available at: https://www.ccel.org/ccel/john_cross/dark_night.pdf.

操练。它由三卷组成，第一卷处理人灵魂中感官欲望的问题，指出人必须彻底摆脱世俗的束缚和感官的娱乐；第二卷讲信心净化人的理智；第三卷讲盼望和爱净化人的记忆和意志。

《灵魂的暗夜》之目的是将初学者（beginners）从默想（meditation）带入进修者（progressives）进行默观（contemplation）的地步，使他们被动地接受上帝的洁净、最终达成灵魂与上帝的联合（union）。它由两卷组成，第一卷指出初学者常犯的各种不完全，即灵性上的七宗罪：骄傲、贪婪、奢侈、忿怒、贪吃、嫉妒和懒惰，[74] 上帝会让他们经过第一个暗夜炼净他们感官的各种欲望；然后，灵魂在第二个暗夜要经过悲伤和痛苦，并攀登神圣之爱的十级神秘台阶，最终能实现与上帝的联合。

在这两部著作中，十架约翰细致入微地揭示了人内心世界从感官到理性、记忆和意志等各个层面需要被洁净的步骤。他对各种欲望对灵魂带来的各种恶做出了精辟的阐述，强调人需要自己主动地进行操练，但又必须通过上帝的工作才能达致完全。他被誉为教会的医生，正是因为他对人灵魂的功能及其疾病有着透彻的分析。

五、依纳爵·罗耀拉（Ignatius of Loyola, 1491 - 1556）及其《神操》

依纳爵生于西班牙，是耶稣会创始人。直到今天，每个耶稣会修士一生至少要两次根据依纳爵著的《神操》（The Spiritual Exercises）进行为期一个月的属灵操练。

[74] John of the Cross, Book I, Chapter 2-7.

在《神操》中，他介绍了两种省察的方法。第一种是每日专题省察（Particular and Daily Examen）。这种省察包括每天三个不同的时间作一次立志和两次良心省察：[75]

> 第一个时间：早上起身后，避静者（即来退修会参加操练的人）就应下决心，小心审慎地防范他希望改正的某种罪过或缺失；
>
> 第二个时间：午餐后，操练者应向我们的主天主求他所渴望的恩宠，也就是让他记起有多少次犯了定志要改掉罪过或缺失，好能将来努力改正。随即做第一次的省察，对那定志要改正和改善的特别事项，仔细考察。他应从早上起身到现在，一小时、一小时地，或一段时间、一段时间地，逐一省察...
>
> 第三个时间：晚餐后，操练者应做第二次的省察。从上次省察到现在，同样一小时、一小时地逐一仔细省察...

第二种方法是一般性省察（General Examen of Conscience），包括对思想、言语和行动的省察。依纳爵认为每个人内心的思想有三个来源：自己、上帝和魔鬼，而对来自魔鬼的思想，人应当以下面两种方式应对：1）每当这种思想来袭，人都立即拒绝、抵制，它便被打败了；2）当它不断来袭时，人也应当持续地拒绝、抵制，直到它被完全打败为止。[76] 在依纳爵看来，这样的省察能帮助人“达到对罪的本质及凶恶更深的内在了解。”[77]

除了对思想、言语和行动的觉察之外，依纳爵还提出了神慰与神枯这两个与内心情绪和渴望的概念。所谓神慰，指人内心燃起对造物主的热爱、同时失去对受造物本身的眷恋，或因自己的罪而痛悔、流泪并因此更加爱主，或信、望、爱的增加与内心的喜乐等；[78] 而神枯则指：

---

[75] 乔治·刚斯（George E. Ganss, S.J.）著，郑兆沅译，*神操新译本：刚斯注释*（台北：光启文化事业，2011），页 56-67。
[76] 同上，页 59。
[77] 同上，页 64。
[78] 同上，页 153，第 316 条。

> 灵魂的昏暗、内心的紊乱、倾向卑劣的世物，或是由各种煽动与诱惑引起的不安。这一切使人失去信心，缺乏希望和爱。人变得完全无精打采，冷淡、不快乐，并感到与我们的造物主天主疏远。[79]

《神操》最初用西班牙语写成，原文中的 conciencia 既可被译为 conscience（良心）也可被译为 consciousness（意识）。过去，人们把这个字理解为良心，所以《神操》中的省察被译为良心省察（Conscience Examen），[80] 但上个世纪 Aschenbrenner 将 conciencia 翻译为 consciousness（意识），并从意识省察的角度诠释依纳爵的省察，[81] 这种解读如今已经成为耶稣会员的“规范”（norm）。[82]

Aschenbrenner 认为，省察是与辨别诸灵（林前 12:10）相关联的。[83] 良心省察主要局限在道德层面，关注的是每天行为的好坏；而辨别则更多关注上帝在人的意识层面的工作，因为“发生在我们意识中的先于我们的行动，而且更加重要。”[84] 他指出，省察时需要问的问题是：自从上次省察以来，“在我们里面发生了什么？上帝如何在我们里面工作？对我们的要求是什么？”[85] 他假定作省察的人：

> 已经变得对自己内在的感觉、心情和最细微的推动力量敏感…这些内在的心情、感觉、推动力量和运动就是‘诸灵’，需要被过滤、识别，使我们能在这个最亲密的核心认出上帝对我们的呼召。如上所述，省察是辨别我们内在意识的主要方法。[86]

[79] 同上，页 153，第 317 条。
[80] 同上，页 46，说明 1；页 53，说明 18；页 56，第 24 条。
[81] George Aschenbrenner, “Consciousness Examen,” *Review for Religious* 31 (1972), 14.
[82] Ian Radvan, "Spiritual Direction, Experiential Focusing and the Examen of St. Ignatius," *The Way* 57 (January 2018), 105.
[83] Aschenbrenner, “Consciousness Examen,” 14
[84] Ibid. 14.
[85] Ibid. 18.
[86] Ibid. 18-19.

Aschenbrenner 指出：如果人保持内心安静与平静，就能逐渐学会在“每一时刻、每个处境聆听上帝的声音，然后用我们自己的行动来回应。”[87]

依纳爵的省察已经从主要针对行动的省察发展到对内心诸灵活动的省察；这省察也能帮助人从每天一次、每小时一次进行的行动逐渐培养每时每刻、随时随地留意自己的内心活动的习惯和能力。这种省察虽然来自天主教传统，但在二十一世纪被引入新教教会。郑彼得牧师将这种操练介绍给华人基督教会，[88] 琼斯甚至将其带入青少年事工。[89]

用表格来总结天主教上述作者对关注内心活动的教导如下：

表三、天主教作者关于关注内心活动的教导

教导重点 / 作者	认识自己	脱旧穿新	保守内心
肯培	•	•	•
大德兰	•	•	•
司格布里			•
十架约翰		•	•
依纳爵	•	•	•

下面将介绍东正教传统中有关关注内心的教导。

[87] Ibid., 19.
[88] 郑彼得著，*以膝代步：从圣经学祈祷亲近神*（台北：长青文化，2006 年），79-85。
[89] 东尼·琼斯著，李捷宁、陈永财译，灵命塑造师：建立青少年的属灵操练（香港：基督徒学生团契出版社，2007），85-94。

第四节 东正教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知

东正教注重苦修，即克制肉体的欲望，并特别强调独处、保持内心的安静和警醒，通过不断的内心祷告与上帝保持联合，因为这样才能不受外界的各种搅扰，保守内心的纯洁和宁静。他们认为属灵争战是一个每时每刻都需要谨慎面对的现实，因此特别需要学会在思想上分辨和在行动上节制。著名的“耶稣祷文”就是东正教传统留下的宝贵财富。

一、《慕善集》

Louth 认为“东正教神学在近代所出版的最重要的作品...称作《慕善集》。[90]《慕善集》（The Philokalia）由阿多斯圣山的圣尼哥底母 St Nikodimos of the Holy Mountain of Athos （1749-1809）和哥林多的圣玛卡尼奥 St Makarios of Corinth （1731-1805）两位修士汇编而成，作者是从四世纪到十九世纪之间多位东正教圣人。他们编纂这部古代教父作品的目的，在于尽可能完整地呈现“从最早的基督教时期伊始，在各个世纪一直被操练的传统基督教灵性”、[91] 保护希腊教父的属灵遗产“不受西方的影响，无论是罗马天主教的还是世俗的。”[92]《慕善集》在十九世纪被隐士德奥梵（Theophan the Recluse, 1815-1894）译成俄语，被称为俄罗斯的启

[90] A. Louth,〈Theosis 在东正教神学中的地位〉，克里斯森（Michael J. Christensen）、威顿（Jeffery A. Wittung）编著，谢仁寿、周复初译，*与神的性情有份：神化在基督教传统的历史与发展*（台湾：新北市，圣经资源中心，2016），页 33。
[91] Alban Brooks, "Reviews of Book: Early Fathers from the Philokalia," *The Downside Review* 73, (1955), 91-92.
[92] A. Tilby, "The Philokalia: A Classic Text of Orthodox Spirituality. Edited by Brock Bingaman and Bradley Nassif," *The Journal of Theological Studies* 65 (2014), 348-349.

蒙之一。[93]《慕善集》共有五卷，其中部分作品于 1951 和 1954 年从俄文被译为英文共两卷，目前四卷已从希腊原文被译为英文。

《慕善集》“强调的一个重点就是内在的察醒，由于他们对于内在的警觉、察醒的专心一意，《慕善集》的作者们时常被称为警醒的教父（Neptic Fathers）。希腊语“Nepsis”的意思便是警戒、机敏之意义。”[94] 下面将介绍《慕善集》中的一些作者关于关注内心活动的教导。

Isaiah the Solitary （? - 489/91）呼吁人保护自己的心并看守自己的感官，鼓励人准确地认识各种想法的本质，因为这样“就能辨认出那些要进入他里面、干扰他的理性并使其分心或懒惰的念头，” 并且不为所动。[95] 他认为，人内心的罪、对世界的贪婪都会阻止他敬拜上帝、妨碍其生命的成长，他的理性也常在黑暗中、不能出去。所以，人需不断依靠上帝摆脱肉体的私欲、对各种欲望持冷静、淡然的态度。他甚至认为：“一个人只要鼻孔还有气息，就不能听任他的内心不设防” 。[96]

Evagrios Ponticus （Evagrios the Solitary, 345-399）曾是加帕多家教父们的门徒。他提出：人心中各样的情绪，其实都与撒但的三种诱惑（太 4:1-10）有直接的关系：美食、贪财与骄傲；当人的欲望没有得到满足时，就会发怒或有别样的情绪。[97] 他建议用怜悯的行动代替发怒，用祷告清洁理性，用禁食抑制渴望；[98] 并要学习分辨

[93] R. Coates, “Russia's Two Enlightenments: The Philokalia and the Accommodation of Reason," *Slavonic and East European Review*, 91, no. 4 (2013), 676.
[94] 〈东方修道主义〉，*东正教信仰入门*，https://azbyka.ru/chinaorthodox/%E4%B8%9C%E6%AD%A3%E6%95%99%E4%BF%AE%E9%81%93%E4%B8%BB%E4%B9%89.html ，2018 年 8 月 15 日读取。
[95] St. Isaiah, “On Guarding the Intellect,” *The Philokalia* complied by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Makarios of Corinth (Amazon Kindle Ed.), vol. I, no.12.
[96] Ibid., no. 13-15.
[97] Evagrios the Solitary, “Texts on Discrimination in respect of Passions and Thoughts, ” *The Philokalia* (Amazon Kindle Ed.), vol. I, no. 1.
[98] Ibid., no.3.

自己各种思想的来源，特别要注意自己的情绪及背后的想法，[99] 因为它们反映了我们内在的本质。[100]

St John Cassian（360-435）曾师从 Evagrios。他在论肉体的欲望时说：必须关注自己的思想并进行属灵默想；人必须依靠上帝的帮助才能成为圣洁；当邪恶的思想还在萌芽状态时就立即杜绝它。[101] 在论及愤怒时，他说人必须根除愤怒这个灵魂深处致命的毒素（诗 6:7），从心中除去愤怒的种子，即恶毒的思想、念头，并及时悔改。[102] 在论及属灵分辨时，他说：为了洁净我们，上帝把一个远大的、符合祂旨意的目标让我们去实践，这样就炼净了我们充满自我的心；虽然很多错误的思想会偷偷地溜进来，但我们可以选择：接受还是拒绝它们，所以，要竭力保守我们的心；同时，也要常常默想上帝的律法、学习诗篇、禁食祷告等属灵操练，保持头脑的警醒，不要隐藏自己自私的想法，而是要让它曝光，因为这样会使我们谦卑并获得解放。正因如此，属灵导师就显得极为重要。[103]

St. Mark the Ascetic 在其两百条属灵定律中写道：贪婪、自负与感官享乐这三种激情会使理性变得盲目，因为它们扼杀属灵的知识和信心，会导致各种邪恶的情绪和行动，我们必须恨恶这些罪恶的根源。[104] 他还教导说： “要谨慎保守自己的思想不受诱惑的骚扰” 。[105]

---

[99] Ibid., no.19.
[100] Ibid., no. 20.
[101] St. John Cassian, “On the Eight Vices: On the Demon of Unchastity and the Desire of the Flesh,” *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol. I.
[102] St. John Cassian, “On the Eight Vices: On Anger,” *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol. I.
[103] St. John Cassian, “On the Holy Fathers of Sketis And on Discrimination," *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol. I.
[104] St. Mark the Ascetic, “On the Spiritual Law: 200 Texts,” *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol. I. no. 101-105.
[105] Ibid., no. 163.

St Hesychios the Priest 在“论警醒与圣洁”的教导中说：如果人长时间勤奋操练“警醒”，就能成为马太福音 5:8 节所说得见上帝的清心之人。[106] 他特别强调摩西的警告：“你要谨慎自己，免得心里起隐秘的恶念”（申 15:9，LXX）。[107] 他认为有四种警醒：1）严密、仔细地检查每一个心理意向或挑衅；2）将内心从思想中解放出来，让它在深深的沉默中祷告；3）不断谦卑地向主耶稣呼救；4）始终在心灵中想到死亡。[108] 他指出：常常全神贯注于内在生命的人能获得自制，这正是使徒保罗说的：“顺着圣灵行事，这样就必定不会去满足肉体的私欲”（加 5:16，新汉语）。[109] 他还说：如果没有警醒对理智的保护和内心的纯净，灵魂不可能达到任何属灵的程度，也不会与上帝的旨意保持一致；[110] 相反，如果我们坚持不懈地像新约教导的那样清洁内心、保守理智，就不仅会除去内心中所有的激情与邪恶，还能带来“喜乐、希望、悔恨、忧伤、眼泪、对自己和自己罪的理解、真正的谦卑、对上帝与人无限的爱，以及对上帝的那种强烈而真诚的爱。”[111]

St Thalassios the Libyan（?-648）在“爱、节制及与理智保持一致的生活”文中写道：“集中精力在你的理智上，对你的思想保持警惕，与任何充满激情的念头作斗争。”[112]

St Philotheos of Sinai （?-1380）将“警醒”、“灵性清醒”、“专注”和“保护理智”看作是同义词。[113] 他指出：人应当保护内心、看守理智，在任何怀有敌

[106] St Hesychios the Priest, “On Watchfulness and Holiness,” *The Philokalia* Kindle Ed.), vol. I. no. 1
[107] Ibid., no. 2.
[108] Ibid., no. 14-17.
[109] Ibid., no. 68.
[110] Ibid., no.109.
[111] Ibid., no. 113.
[112] St Thalassios the Libyan, “On Love, Self-Control, and Life in accordance with the Intellect,” *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol.II, First Century no. 45.

意的念头刚刚出现之时就毁掉它；[114] 然而，要这样做，人还需要在饮食上有所节制。[115] 他认为：警醒能洗净良知，而良知则显露我们里面隐藏的东西；[116] 要将祷告与警醒结合起来，因为它们彼此净化；[117] 要让内心完全专心、让灵魂完全清醒。[118]

Nikiphoros the Monk 将这种对内心的专注称为“守卫理智”（the guarding of the intellect），或“监护内心”（custody of the heart），或“警觉”（watchfulness），或“理性的宁静”（noetic stillness）。[119]

尽管《慕善集》中的很多教导对更正教教会来说显得很陌生，特别是其中关于禁欲苦修的部分对当今的基督徒来说更难以理解和接受，但上述关于对内心的警觉、省察和关注的教导，却是对圣经中关于“警醒”和“谨慎”等命令的最好注解，对在属灵争战中如何谨慎自守、克服私欲、抵挡撒但之诡计并抵御世界的诱惑都有非常具体的指导，其价值难以估量，值得新教教会学习、在这方面警醒并谨慎。

二、St. Theophan the Recluse

将《慕善集》译为俄文的东正教神学家 St. Theophan the Recluse（1815-1894）认为：基督徒必须有意识地跟随耶稣，并且一直保持这个意识，让自己的思想和行

---

[113] St. Philotheos of Sinai, “Forty Texts on Watchfulness,” *The Philokalia* (Kindle Ed.), vol. III. Introductory Notes.
[114] Ibid., no. 2.
[115] Ibid., no. 3.
[116] Ibid., no. 24.
[117] Ibid., no. 25.
[118] Ibid., no. 27.
[119] Nikiphoros the Monk, "On Watchfulness and the Guarding of the Heart: From Nikiphoros Himself," *The Philokalia* (Amazon Kindle Ed.), vol. IV.

为与跟随耶稣这个目标保持一致。[120] 他指出，有些人不知道自己的罪及其危险，而这种对自己的无知是因为“从来没有走进他自己，也从来没有想过他自己或他的道德状况。他对自己某些成见造成了他的盲目，他创造了一个思想的网罗，把自己有组织地封锁起来，使他与自己隔绝。”[121] St. Theophan the Recluse 把思想、意志和感觉看作灵魂的力量，他把思想的集中称为专注（attention），把意志的集中叫做警觉（vigilance），把感觉的集中称作清醒（soberness）：当人把这灵魂的三种力量都集中在内心的时候，就实现了自我集中（self-gathering）和住在里面（being within）。[122] 他建议基督徒做一些关于灵魂和身体的操练，使得人不仅保持灵里的火热，而且外在的行为也得以从转化了的内在性情而生发出来。[123] 他对属灵争战也有专门的论述。[124]

由此可见，St. Theophan the Recluse 不仅指出人不认识自己内心的危险、提出转化内在性情的操练，而且认为基督徒应该让内心随时与跟随耶稣基督的目标保持一致。这也说明了关注内心活动对识自己、脱旧穿新与看守内心这灵命塑造三个阶段的重要性。

用表格来总结整理上述诸多作者的观点，可以清晰地看到东正教灵修学的重点：

[120] St. Theophan the Recluse, *The Path to Salvation: A Manual of Spiritual Transformation*, http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm#_Toc13899759.
[121] Ibid., http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm#_Toc13899792.
[122] Ibid., http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm#_Toc13899822.
[123] Ibid., http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm#_Toc13899825.
[124] Ibid., http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm#_Toc13899844.

表四、东正教作者关于关注内心活动的教导

教导重点 / 作者	认识自己	脱旧穿新	保守内心
Isaiah the Solitary			•
Evagrios Ponticus			•
St. John Cassian		•	•
St. Mark the Ascetic			•
St. Hesychios the Priest		•	•
St. Thalassios the Libyan		•	•
St. Philotheos of Sinai		•	•
Nikiphoros the Monk			•
St. Theophan the Recluse	•	•	•

需要注意的是：虽然从上述表格可以清晰地看到东正教的特点的确在教导人随时警醒、看守内心，但并不能认为他们忽视认识自己和品格塑造这两部分。其实，如果没有对自己内心的认识这个基础，就不可能谈起看守内心。

下面将介绍更正教传统中有关关注内心的教导

第五节 更正教关于关注内心活动的教导指向基督教灵性自我觉知

在基督教三大传统中，更正教虽然历史最短，在某些教义上最初也与天主教有截然不同的立场，但无论是在自我认识还是在关于省察内心和保持警醒的教导上，更正教与东正教和天主教并无本质差别。

一、加尔文（John Calvin, 1509-1564）

加尔文在其名著《基督教教义》的第一章明确地指出：“不认识自己就不认识神…不认识神就不认识自己”。[125] 他这样的观点是在说，人只有以上帝为绝对的参照物或镜子，才能看清自己生命的堕落和败坏。这固然是正确的，然而，虽然他在这一章两次提到“省察自己”，[126] 甚至明确地指出：“基督徒的生活不在于言语，乃在于内心”，[127] 以及“神要我们在他面前有真诚、淡出、毫无诡诈、无伪的心，”[128] 而且他对马太福音中耶稣教导的“警醒”（太 24:42）也准确地解释为“不间断的注意，使我们的头脑保持完全的活跃，使我们像朝圣者一样通过这个世界”，[129] 将马可福音 13:33 也正确地解释为“谨慎，免得因为疏忽或懒散，让毁灭突然来袭；警醒，因为各样肉体的诱惑不断悄悄地溜进来、哄骗我们的理智进入沉睡，”[130] 但在整本《基督教教义》中，却看不到加尔文教导基督徒要对自己的内心保持警醒和谨慎的教导。

---

[125] 约翰·加尔文著，钱曜诚等译，*基督教要义*（北京：生活·读书·新知三联书店，2010），页 3-5。
[126] 同上，页 4。
[127] 同上，页 678。
[128] 同上，也 680。
[129] 见加尔文对马太福音 24:42 的注释：http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc33/cc33021.htm。
[130] 见加尔文对马可福音 13:34 的注释：http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc33/cc33021.htm。

加尔文没有强调基督徒应当保持警醒、谨慎自守的责任，可能与他关于预定和个人拣选的神学立场有关。他认为：“神以他隐秘的计划照自己所喜悦的白白拣选某些人，而弃绝其他的人…神不但提供他们救恩，而且为他们安排妥当，使救恩的结果确定无疑。”[131]强调上帝的主权，就容易忽略人的责任。不过，这并不妨碍其他人重视圣经中明显的关于基督徒需要警醒和谨慎的教导。

二、约翰·班扬（John Bunyan, 1628-1688）

班扬在其寓言名著《天路历程》的第一部中七次用到“警醒”这个字。除了四次是引用新约经文之外，两次是在第八章，那美丽宫殿的看门人的名字叫警醒，表示他为看守主人的房子而警醒，一次是在第十六章，在快乐山顶有一位的名字叫警醒，代表为所牧养的羊而警醒。[132] 在第二部里，班杨曾九次提及“警醒”，其中三次与第一部相同，是看门人和牧人的名字，另外六次是劝勉人要保持警醒。[133]

其实，这本书的主人公基督徒的天路历程本身就是向读者发出要警醒、谨慎这样的呐喊。例如，在第十章当基督徒走到死荫谷边界时有人向他报信、警告他前面的危险，于是他继续走路时手里握着剑，还有在第十三章宣道士提醒基督徒和忠信说：“要注意你们的心灵和欲望，因为它们‘非常邪恶，最靠不住’”等，都是如此。显然，班扬认为基督徒的一生充满危险，需要时刻保持警醒和谨慎：对环境和魔鬼如此，对发自内心的想法和欲念也是如此。

三、莱尔（John Charles Ryle, 1816-1990）

[131] 加尔文，*基督教教义*，页 938。
[132] 约翰·班杨，*天路历程（第一部）*，http://www.yeshu2007.org/progress.htm。
[133] 约翰·班杨，*天路历程（第二部）*，http://www.yeshu2007.org/progress2.htm。

莱尔认为“真正的基督信仰是争战。”[134] 他指出，在每一天与肉体的争战中都要记住主耶稣的命令：“要警醒祷告”；[135] 也要在每一天与世界的争战中“抵挡从这个强大敌人而来的微妙影响，”[136] 还要每日“警醒祷告，拿起上帝所赐的全副军装”与魔鬼争战。[137] 他还认为， 如果想要生命不断长进：

> 我们需要在日常生活中的各样小事上警醒自守。我们的脾气、我们的言语、我们如何处理生活中各样的关系、我们如何使用时间。我们若想使自己的灵命兴旺，就需要在这每一样事情上警醒。[138]

莱尔强调自我反省、自我省察的重要性，[139] 因他认为人有可能对自己的罪“毫无觉察，”[140] 也对属灵争战中的“警醒与争战，那痛楚与焦虑，那战斗与拼杀…一无所知。”[141]

莱尔所关注的是基督徒“在死之前就必须成为圣徒。”[142] 这无疑是正确的。要达到这样的目标，基督徒必须在属灵争战中不仅对外界的影响如世界和魔鬼保持警醒和争战的姿态，也需要对自己的内心保持谨慎。

四、劳威廉（William Law, 1686-1761）

劳威廉是英国人，他最重要的两部著作是《论基督徒之完美》（A Treatise Upon Christian Perfection, 1726）和《敬虔与圣洁生活的严肃呼召》（A Serious Call to a Devout and Holy Life, 1729，以下简称《严肃呼召》）。这两本书深深地影响

---

[134] J.C. 莱尔著，李漫波、朱保平译，*圣洁*（北京，三联书店：2013），页 67。
[135] 同上，页 68。
[136] 同上，页 68。
[137] 同上，页 69。
[138] 同上，页 115。
[139] 同上，页 114，122。
[140] 同上，页 4。
[141] 同上，页 72。
[142] 同上，页 30。

了约翰·卫斯理（John Wesley, 1703-1791）。[143] 尽管劳威廉在 1735 年之后的著作倾向于神秘主义，[144] 以至于卫斯理认为劳威廉的后期著作有危险的错误，[145] 两人之间的关系也因此而破裂，[146] 但没有人否认劳威廉的上述两部重要著作对卫斯理和他所创建的循道会之巨大而深刻的影响。[147] 劳威廉甚至被称为“循道会的属灵父亲”、[148] “十八世纪英国复兴运动之父、循道会之祖”。[149]

在《严肃呼召》中，劳威廉这样写道：“基督教最重要、最起码的原则：愿意凡事讨上帝喜悦。”[150] 这种意愿是“任何有头脑的人只要审视自己内心都能看得非常清楚，并感同身受”的。[151] 劳威廉非常重视人对自己内心的了解。在他看来，任何人都有能力觉知自己内心的状态及其与言行不一致的地方：

> 任何鉴察过自己内心的人都知道自己灵修的时候，内心是何等多变...有时，我们会堕入属肉体的状况，对属灵的事情感到麻木和无动于衷，我们的心情阴沉低落，不想祷告；我们不能持守信仰告白，感觉心中的意念和口中的言语极不相称；我们用口舌感谢和赞美上帝，内心却与之无分。因此，我们必须抵挡内心的这种反复无常，要常常借着祷告来调整自己的心态。[152]

事实上，这种状态就如上帝指出的：“这百姓用嘴唇尊敬我，他们的心却远离我”（赛 29:13；太 15:8；可 7:6）。

---

[143] Cheryl Hendrix, "William Law's Character, Works, and Influence," *The Asbury Seminarian* 37, No. 4 (1982), 47. Available at: https://place.asburyseminary.edu/asburyjournal/vol37/iss4/5.
[144] Gerda J. Joling-van der Sar, "The Controversy Between William Law and John Wesley," *English Studies* 87, No.4 (2006), 444.
[145] Ibid., 442.
[146] Ibid., 448.
[147] Eric W. Baker, *A Herald of the Evangelical Revival: A Critical Inquiry into the Relation of William Law to John Wesley and the Beginnings of Methodism* (Eugene, OR: Wipf & Stock, 2016), vii.
[148] Evelyn Underhill, *Worship: Erewash Press Annotated Edition* (Erewash Press, Kindle Edition), 202.
[149] 这是 Henry Bett 在其所著 *The Spirit of Methodism* (Eugene, OR: Wipf & Stock: 1937) 第 57 页的注释中，引用 Dr. G.A. Wauer 在其著作 *Die Anfange der Bruderkirche in England* 中对劳威廉的描述。
[150] 劳威廉著，杨基译，*敬虔与圣洁生活的严肃呼召*（北京：生活·读书·新知三联书店，2013），页 17。
[151] 同上，页 16。
[152] 同上，页 151。

正因为如此，劳威廉鼓励基督徒在祷告时应当关注自己的心态：

> “心态”的意思就是内心的不同状态，诸如爱、喜乐、平安、宁静、心灵的麻木、焦虑、不满、嫉妒和野心、黑暗和抑郁的想法、仇恨、烦躁，以及易怒道性情...我们应该常常这样关注自己的心态，按照自己的缺乏来调整祷告的内容。[153]

劳威廉认为基督徒不仅能觉知自己内心各种多变的状态，即情绪、想法和欲望的变化，而且有责任和能力来调整这种状态，而方法就是到上帝面前来祷告。换句话说，基督徒应该在祷告之前就关注自己的内心，并且根据自己的心态来祷告，以求达到调整心态的目的。

此外，劳威廉认为人还能够透过“控制外在的活动，并且让自己培养良好的行为习惯，自然而然地养成心灵的好习惯...所以，我们能控制内在灵魂的状况。”[154] 而这些外在的行动就是“阅读、祷告、歌唱”，[155] 正像保罗所劝勉教会的那样（弗 5:19；西 3:16）。

劳威廉指出，基督徒除了关注并调整自己的心态之外，还需要保持警醒、防止各种罪在心里滋生或由肉体的私欲引发。关于内心的骄傲，他说：“您同样要相信骄傲是自己最大的弱点，它常常潜入心中，所以必须随时随地保持警醒，凡事抵挡骄傲的侵袭。”[156] 关于对他人的嫉妒，他说：“一旦您发现心中对任何人涌动着嫉妒之情，嫉妒他的财富、权力、名誉、学识或地位，如果您立刻祷告，并祈求上帝祝福他...那么您就会很快发现，这是解私欲之毒的最佳良方。”[157] 在论及肉体试探

[153] 同上，页 155。
[154] 同上，页 170。
[155] 同上，页 170。
[156] 同上，页 189。
[157] 同上，页 262。

心灵的危险时，劳威廉说：“至于你们的身体...你们要警惕它，好像警惕敌人一样，因为它总是在试探和背叛你们...”。[158]

劳威廉关于基督徒应当谨慎看守自己的内心、避免犯罪的观点是显而易见的。他认为基督徒不仅应保持警惕、守护自己的心灵，而且还有能力和方法除去那产生于内心的恶念，并且通过这样不断的操练，基督徒自身的性情就能得以改善。[159] 他教导说：基督徒 “至美至大的事就是妥善掌管内心的情感，监督、纠正并改善灵魂的状态和性情。” [160] 而且，基督徒为了追求圣洁的性情，就需要“非常注意自己内心的一切性情...” 。[161]

劳威廉鼓励基督徒在每晚六点的灵修中“回顾和省察当日的一切行为。” [162] 他认为“仔细省察当日一切行为，不仅是一条良善的规则，并且与悔改本身一样，是必不可少的。” [163] 当然，这样因省察而带来的悔改仅仅是方法，目的在于“触摸人的内心、唤醒人的良知，让人始终恐惧和厌恶罪。” [164] 在劳威廉看来，这样外在的行为习惯，是能有效地促进基督徒内心改变的操练。

综上所述，劳威廉认为，基督徒可以通过关注内心而觉知自己的意愿（或：动机）、情绪、想法和愿望，并且不仅能通过培养良好的属灵习惯而逐渐管理自己的心态、逐渐达到改善自己性情的目的，而且还能随时随地保持警醒、看守自己的灵魂，防止犯罪。他这样的观点有一个前设，那就是很多人其实“完全不了解自己，

[158] 同上，页 227。
[159] 同上，页 246。
[160] 同上，页 247。
[161] 同上，页 259。
[162] 同上，页 284。
[163] 同上，页 287。
[164] 同上，页 287。

正如一个坚信自己是蜡做的人一样无知。”[165] 然而，“一旦我们拥有了正确的自我认识，我们的一切思想和情感都会改变一新，正如我们从睡梦中醒过来一样。”[166] 而人要认识自己，就必须从关注自己的内心开始做起。

劳威廉对于基督徒关注自己内心的教导相当全面，无论在认识自己、脱旧穿新的操练，还是在保守内心等各个方面都有所涉及，值得今天的教会学习。

五、魏乐德（Dallas Willard, 1935-2013）

魏乐德特别关注基督徒的灵命塑造。[167] 他指出：基督徒的灵命塑造，指人在圣灵的帮助下，内心被逐渐塑造成为像基督内心的过程。[168] 他将人的生命分为六个向度：“思想、感觉、意志（心灵）、身体、社交情境和灵魂，”[169] 认为这六个向度都需要而且能够在基督里被转化塑造，方法就是有意识地从事一些配合灵性生命纪律与操练。[170]

魏乐德关注的重点是人的内心如何转化，所以他并没有刻意强调关于警醒与谨慎的教导。在他看来，人虽然可以觉察到自己的“思想、感觉、意图、计划”这些属于内心世界意识表层的内容，[171] 但无法彻底了解自己的内心深处那“隐藏的向度…唯有神知道我们的内心，认识我们的本质。”[172]

---

[165] 同上，页 225。
[166] 同上，页 225。
[167] 魏乐德被人认为是“‘业余的’神学家，专业的哲学家，比任何心理学家都更懂灵魂（简直是个‘灵魂学家’ soul-ologist）”。见：Gary W. Moon, "A Tribute to Dallas Willard: My Favorite Psychologist," *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 3 (2010): 270.
[168] 魏乐德著，谭晴译，*心灵的重塑*（香港：天道书楼，2006），页 16。
[169] 同上，页 31-41。
[170] 魏乐德著，文子梁、应仁祥译，*灵性操练真谛*（台北：校园，2006），页 255-306。
[171] 同上，页 6-7。
[172] 同上，页 7。

六、傅士德（Richard Foster, 1942-）

与魏乐德相似，傅士德关注人如何通过属灵操练而实现生命的改变。他介绍的一项操练就是观察并研究自己，如观察自己说的话中有多少是自我辩护、心里是否会有论断他人的心态等。[173] 他还说：

> 我们所研究的主要对象之一应该是我们自己。我们应该获悉控制我们的东西是什么。留心观察我们内心的感觉和情绪的波动。什么东西控制这我们的情绪呢？我们为什么喜欢某些人而不喜欢另外一些人呢？我们从这些东西中可以学到什么有关我们自己的事呢？[174]

傅士德认为人在操练独处时也能发觉自己非常想要用语言与他人交流的感觉，[175] 还有内心的其它冲动与挣扎。[176]

在《祷告》一书中，傅士德专门介绍了省察的祷告。[177] 他认为这种祷告有两个方面：一方面是发现上帝的同在并予以回应的意识省察（examen of consciousness），另一方面是发现自己内心需要被进一步更新之处的良心省察（examen of conscience），[178] 这样的祷告能让人逐渐认识自己。[179] 这两种省察即彼此不同又无法完全分开，是将注意力朝向自己里面而非外面或上面。[180]

显然，傅士德认为人通过对自己的观察和省察从而认识自己是值得提倡的。人只有认识自己，特别是看清自己生命中需要被改变的地方，才会有意识地寻求上帝的帮助，并刻意地进行特定的操练，以求达到被更新的目的。

---

[173] 傅士德著，周天和译，*属灵操练礼赞：灵性增长之道*（香港：学生福音团契，1993），页 89-90。
[174] 同上，页 90。
[175] 同上，129。
[176] 同上，页 131。
[177] Richard J. Foster, *Prayer: Finding the Heart's True Home* (HarperSanFrancisco,1992), 27-46.
[178] Ibid., 27-28.
[179] Ibid., 30.
[180] Ibid., 32.

七、克莱布（Larry Crabb, 1944 -）[181]

克莱布特别强调基督徒要审视自己的内心。由于他经常为基督徒作心理辅导，克莱布对不少热诚的基督徒的内心有较深的了解，并发现他们当中不少人表里不一致。所以他说，虽然一些基督徒表面上似乎有着成熟的生命，但：

> 我怀疑大部分是徒有美丽好看的外表，对自己内心的挣扎懵然不知，他们用各样的活动和成就来遮掩内心的痛苦。或许，许多人是靠着否认内心的挣扎，来保持自己外表灵命成熟的形像。[182]

他认为，基督徒这样对待自己的属灵生命，实际上就是自欺。[183] 所以，他指出：基督徒生命“真正的改变是从探视内心开始的。”[184] 换句话说，“我们始终需要正视内在的光景，才能经历到真正生命的改变。”[185] 他感叹道：“我们太久没有这类教训，就是引导人按照《圣经》真理去了解表层下的真我，从而带来一种由内而外生命的改变。”[186] 他认为，要得着美善的生命，“我们必须清理‘杯盘的里面’，将我们这颗诡诈的心所隐藏的罪孽揭露出来，然后将其清理干净。”[187] 他建议基督徒透过自我省察，找到自己内心深处的饥渴，悔改、停止“从错误的源头

[181] 莱瑞·克莱布博士（Dr. Larry Crabb）是著名心理学家，讲员、圣经教师，新路事工（Newway Ministry）的创始人和董事长，美国基督徒辅导员协会的属灵导师（Spiritual Director）。http://www.newwayministries.org/larrycrabb.php

[182] 莱瑞·克莱布博士著，萧道生译，*里外更新：生命的破碎与重建*（北京：新世界出版社，2012），页 19。

[183] 同上，页 22。

[184] 同上，页 23。

[185] 同上，页 39。

[186] 同上，页 41-42。

[187] 同上，页 145。

寻求饥渴的满足。”[188] 他感叹“很少听到圣灵鉴察的真理，”[189] 指出“要乐意让上帝的灵随时照明我们内心的罪。”[190]

克莱布准确地揭露了现代基督教未能解决人内心的问题这一现状，并深刻剖析了人如何试图自己去满足内心深处的渴望这一错误。他催促基督徒通过自我省察来正视自己意识层面之下的问题，透过转向上帝而带来内心的改变。《里外更新》这本书的重点在于帮助人看到自己内心的罪并透过转向上帝而清除之，因此，尽管他建议人进行各种属灵操练，并“祈求上帝帮助你在有圣灵内住的心里，塑造更深的属灵敏锐，”[191] 但他并没有继续讨论如何保护、看守内心纯洁的状态，也没有讨论属灵争战。

八、史卡基罗（Peter Scazzero, 1956- ）

史卡基罗牧师在经历生活中的很多痛苦之后，得出这样的结论：一个人如果在情绪上不成熟，在灵性上亦然；[192] 他还发现自己过去是“一个情绪上的婴孩。”[193] 他指出：认识自己与认识上帝之间有着不可分割的关系，[194] 他甚至说：“人缺乏自知，是认识上帝的最大障碍。”[195] 他从耶稣会创始人依纳爵关于神枯与神慰的教导中获益，提出人应当学会识别上帝如何透过人的情感对他们说话并引导他们，

[188] 同上，页 42-43。
[189] 同上，页 148。
[190] 同上，页 149。
[191] 同上，页 212。
[192] Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*,19.
[193] Ibid., 19, 42.
[194] Ibid., 39.
[195] Ibid., 48.

[196] 并鼓励人在独处与静默中关注自己内心浮现出来的感觉、欲念、梦想和爱憎，并把这一切记在日记中。[197]

史卡基罗担心："许多基督徒有自我意识（self-consciousness），但是没有深入认识自己（self-aware）。我们比较在意别人怎样看我们，而不是努力对付我们的感觉和动机。"[198] 所以，他鼓励基督徒发展自我认识："意识到你在感觉什么和在作什么，以及问'为什么'（动机）。"[199]

在史卡基罗看来，认识自己是生命改变的第一步，而人可以透过觉察自己的情绪和行为并挖掘其背后的原因来迈开这第一步。这对信仰从脑到心是很有帮助的。

九、芭彤（Ruth Haley Barton, 1960- ）

芭彤以先知以利亚逃到何烈山、与上帝相遇的经历（王上 19:1-19）为主题进行默想，写了一本书名为《会晤孤静》的书。在这本书中，作者讲述了自己在操练独处与静默时所经历的，其中包括内心的恐惧、[200] 空虚、[201] 和不得不直面的自我的本来面目以及这种自我认识所带来的混乱。[202] 她还指出：自己在操练孤静的过程中获得了更深层次的自我觉知（self-awareness），[203] 能"关注自己内在世界的

[196] Ibid., 48.
[197] Ibid., 62-63.
[198] 彼得·史卡基罗、柏华伦著，何刘玲、张晨歌译，*建立高 EQ 的教会*（South Pasadena, CA: 美国麦种传道会，2004），页 117。
[199] 同上，页 114。
[200] Barton, *Invitation to Solitude and Silence*, Kindle Loc. 370-394.
[201] Ibid., Kindle Loc. 753-835.
[202] Ibid., Kindle Loc. 844-999.
[203] Ibid., Kindle Loc. 861, 1010, 1062.

动态和外在的环境，以及自己与人和与上帝之间的关系，这样，所需要的引导也会伴随着需要而来到。”[204]

学者们多把独处与静默当作专注上帝、等候上帝、聆听上帝声音的操练，[205] 或者是勒住舌头的操练，[206] 而芭彤却展示了它的另一面：它能使人能获得更深刻的自我认知。

十、王明道（1900-1991）

王明道特别关注“谨慎”的教导。他不仅写了“基督徒啊谨慎你自己”，还分门别类地写了“谨慎你的心！”、“谨慎你的眼睛！”、“谨慎你的耳朵！”的文字和“前车已覆后面的车谨慎些！”的警告。[207] 虽然他没有写“谨慎你的舌头”，但这并不意味着他忽视了这个题目；相反，他写了十二篇关于“管理喉舌的重要”的文章。[208] 生活在一个特殊年代的王明道对属灵争战这个概念是毫不陌生的。他写下一系列文字，提醒基督徒要谨防魔鬼的诡计，[209] 在其中的文章中，他劝勉说：“亲爱的信徒，务要时刻谨慎”、[210] “务要儆醒，谨防，持定神的言语，抵抗魔鬼

[204] Ibid., Kindle Loc. 1173-1174.
[205] 傅士德，*属灵操练礼赞*，页 120-121；魏乐德，*灵性操练真谛*，页 264，267；潘霍华著，邓肇明译，*团契生活*（香港：基督教文艺出版社，2009），页 80-83。
[206] 傅士德，*属灵操练礼赞*，页 121-122；魏乐德，*灵性操练真谛*，页 267。
[207] 王明道，〈生活中的“小事”〉，*王明道文库精选（一）*，http://cclw.net/other/wangmindao/wmd1/index.html。
[208] 王明道，〈管理喉舌的重要〉，*王明道文库精选（一）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd1/index.html。
[209] 王明道，*王明道文库精选（五）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd5/index.html。
[210] 王明道，〈用世界的好处引诱信徒〉，*王明道文库精选（五）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd5/htm/chapter29.html。

的攻击”[211] 和“必须加倍儆醒，谨防魔鬼的诡计。”[212] 他还写了多篇提醒基督徒分辨真假福音的文字，其中包括“谨防绺贼！”和“谨防假师傅！”[213]

王明道关于警醒和谨慎的教导符合圣经的教导。他提醒基督徒不仅要警醒、谨防身外的世界的诱惑与魔鬼的诡计，也要谨慎自己内心、不要容各种不健康的意念存在其中。[214] 这正是当代基督徒学者较少论及、教会却亟需听到的提醒。

十一、倪柝声（1903-1972）

倪柝声认为人由灵、魂、体组成，[215] 良心、直觉和与上帝的交通属于灵的功能，而意志、思想和情感这人格的三大要素则属于魂。[216] 他指出，人的心思是撒但并邪灵与真理、与信徒争战的战场，信徒需要区分自己的思想和邪灵的思想，[217] “学习拒绝那些不应该有的思想”，[218] 同时，也要用自己的思想去“想属灵的事，想该想的事，想公义的事，想圣洁的事，想和平的事，想正直的事。”[219] 他还写下两篇文章，鼓励基督徒在祷告这件事上儆醒不倦。[220]

---

[211] 王明道，〈引诱信徒妄用神的恩赐为自已谋利益〉，*王明道文库精选（五）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd5/htm/chapter30.html。

[212]王明道，〈引诱信徒炫耀己功骄傲自夸〉，*王明道文库精选（五）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd5/htm/chapter32.html。

[213] 王明道，*王明道文库精选（八）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd8/index.html。

[214] 王明道，〈谨慎你的心！〉，*王明道文库精选（一）*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/wmd1/htm/chapter15.html。

[215] 倪柝声，*属灵的人（上）*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/15.sldr1/chapter03.html。

[216] 同上。

[217] 倪柝声，*属灵的人（下）*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/16.sldr2/chapter13.html。

[218] 倪柝声，*基督是我们的生命*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/18.jdswmdsm/chapter16.html。

[219] 同上。

[220] 倪柝声，*隐藏的吗那*。基督之家网：

倪柝声对人作灵、魂、体的划分值得商榷。[221] 然而，他对人心思中发生争战的分析，以及基督徒应当积极地运用自己的思想去思想属灵的事、不给撒但和邪灵留空间的教导，对今天的教会来说仍然是很好的指导。

表五、更正教作者关于关注内心活动的教导

教导重点 / 作者	认识自己	脱旧穿新	保守内心
加尔文	•		
班杨			•
莱尔	•	•	•
劳威廉	•	•	•
魏乐德		•	
傅士德	•	•	
克莱布	•	•	
史卡基罗	•	•	
芭彤	•		
王明道		•	•
倪柝声			•

通过圣经的教导以及基督教三大传统中有关著作和文章的梳理、比较，可以重新发现似乎被大多数更正教教会遗忘了的那部分关于关注内心活动的教导。无论是认识自己的属灵状况、经历生命被重新塑造还是在属灵争战中站立得稳，都需要基督徒关注自己的内心世界。这些教导对今天的教会尤其重要，因为今天的人很容易被信息爆炸和即时信息淹没，使得他们的注意力完全被外界世界所占据，没有时间也没有兴趣来关注自己的灵魂深处正在发生的事情，这是非常可惜和危险的。因

http://www.jiduzhijia.com/book/nts/03.ycdmn/03-1.yinchangdemana/chapter10.html；
http://www.jiduzhijia.com/book/nts/03.ycdmn/03-1.yinchangdemana/chapter18.html。

[221] 林荣洪，*属灵神学：倪柝声思想的研究*（宣道出版社，1985）。

此，今天的教会亟需重新挖掘圣经和教会传统中这部分宝藏，使得基督徒能有意识地、头脑清晰地透过相应的属灵操练而进行灵命塑造。

同时，如果认真思考，读者就会发现：无论是圣经教导还是教会传统，都把自我觉知当作人理所当然拥有的能力，应当加以运用，使自己能够遵守上帝的命令并在属灵争战中保持警醒。之所以会这样，可能的原因是：真正认罪悔改并在日常生活中追求过圣洁生活的信徒，实际上已经在一定程度上运用着自我觉知。因此，人对自己言行或内心的觉知本身并不是最终目的，也缺乏绝对的标准去衡量觉知的内容是否正确。对基督徒来说，重要的是如何运用这种自我觉知去达到圣经教导所指向的境界，而这正是基督徒灵性自我觉知的重要性所在。

事实上，关注自己的言行和内心的活动，在现代科学研究中被称为“自我观察”，而自我观察不仅能提高人的自我觉知，也能促使人的行为发生改变。研究者将在后面两节分别介绍社会科学对“自我观察”的研究以及心理学对“自我觉知”的一些研究。

第六节 自我观察能提高自我觉知

在社会科学研究中，自我观察既是收集数据的一种方法，也是改变人行为的动因。不仅如此，自我观察的对象也从人的外在行为扩展到人内心隐秘的活动，如情绪和动机等。正因为如此，自我观察是培养 CSSA 必不可少的方法，也必然会对基督徒的灵命塑造发挥重要作用。

一、自我观察的反应性与数据可靠性问题

学术界对自我观察（self-observation）、自我监察（self-monitoring）和自我记录（self-recording）不做区分，都指人注意到自己某个标的行为（target behavior）的出现并将其记录下来。[222] 自上个世纪七十年代以来，“已经有许多努力将自我观察作为一种社会科学研究方法。”[223]

自我观察有两个方面受到学者们的关注：一方面是对某标的行为的自我观察会给该行为带来影响，即自我观察的反应性问题，另一方面是通过自我观察和记录所收集的数据的可靠性问题。

1、自我观察的反应性问题

自我观察的反应性（reactivity），指自我记录这个行为本身有时会改变被观察的行为出现的频率。[224, 225] 举例来说，当某人有意识地记录自己每天说谎的次数时，他说谎的频率就会下降。然而，正因为自我观察有这样的特点，Johnson 和 White

[222] William J. Fremouw & John P. Brown, Jr., "The Reactivity of Addictive Behaviors to Self-Monitoring: A Functional Analysis," *Addictive Behaviors* 5 (1980): 209-210.
[223] Noelie Rodríguez & Alan Ryave, *Systematic Self-Observation* (London: Sage Publications, 2002), 6.
[224] Rosemery O. Nelson, Ronald A. Boykin and Steven C. Hayes, "Long-Term Effects of Self-Monitoring on Reactivity and On Accuracy," *Behavior Research Therapy* 20 (1982): 358.
[225] Alan E. Kazdin, "Reactive Self-Monitoring: The Effects of Response Desirability, Goal Setting, and Feedback," *J. of Consulting and Clinical Psy.* 42 No.5 (1974): 704.

认为自我观察可以是一种促使人改变行为的动因。[226] 他们将一些大学本科生分为三组：第一组学生要观察并记录自己学习某个科目时的学习行为；第二组学生则观察自己约会的行动，第三组学生是那些虽然报名志愿参加研究但没有被随机挑选而选中的那些学生。研究结果表明：第一组学生的期末成绩要显著性地比第三组学生的成绩高，而第二组的成绩比第一组的低、比第三组的高，但差距并不显著。[227] 两位学者认为这个研究结果不仅有助于证实这样的怀疑，即人进行自我观察的过程中，很可能会对所观察的行为产生反应性，而且更为重要的是，人们可以使用这种反应性来产生预期的行为改变。[228]

尽管有些学者们发现这种反应性并不普遍，[229] 在某些情况下自我记录并不能带来行为的改变，[230,231] 但自我观察和记录仍被认为“具有治疗潜力”。[232,233] 不少学者将自我观察和记录作为干预手段，用于矫正吸烟、[234]上瘾[235] 或儿童破坏性行为[236]等。

---

[226] S.M. Johnson & G. White, "Self-Observation as an Agent of Behavioral Change," *Behavior Therapy* 2 (1971), 488.
[227] Ibid.
[228] Ibid. 496.
[229] R.O. Nelson & S.C. Hayes, "Theoretical Explanations for Reactivity in Self-Monitoring," *Behavior Modification* 5 No.1（1981): 4
[230] L.M. Baskett, "Self-Monitoring in Children: Accuracy and Reactivity," *The Journal of Genetic Psychology* 146 (1985):113.
[231] S.M. Shear and E.S. Shapiro, "Effects of Using Self-Recording and Self-Observation in Reducing Disruptive Behavior," *Journal of School Psychology* 31 (1993): 529.
[232] D. Lipinski and R. Nelson, "The Reactivity and Unreliability of Self-Recording," *J. of Consulting and Clinical Psychology* 42 No.1 (1974):122.
[233] R.O. Nelson, et al., “The Effects of Expectancy on the Reactivity of Self-Recording,” *Behavior Therapy* 6 (1975): 345.
[234] R.M. McFall & C.L. Hammen, "Motivation structure and self-monitoring: The role of nonspecific factors in smoking reduction." *J. of Consulting and Clinical Psychology* 37 No.1 (1971):80-86.
[235] Fremouw & Brown, Jr., "The Reactivity," *Addictive Behaviors* 5 (1980): 209-217.
[236] S.M. Shear and E.S. Shapiro, "Effects of Using Self-Recording and Self-Observation," *J. of School Psychology* 31 (1993): 519-534.

学者们发现，能影响反应性的因素很多，既有客观环境因素，也有主观个人因素。[237]例如，被观察行为的吸引力或人的愿望会影响反应性引致行为改变的方向，[238] 而“受试者对行为改变方向的期望”则不会；[239] 但某些因素可能会强烈地影响反应性矫正行为改变的方向和程度，如向受试者们强调行为改变的方向、发出不同的指令，或者那与对标的行为做出隐含的价值判断。[240]

有些学者试图研究这种反应性背后的机制，即自我观察对标的行为产生影响的过程。Kanfer 提出了包括自我监察、自我评估和自我强化三阶段的模型：自我监察指人观察到自己行为的出现并予以记录；自我评估指将观察到的行为与自己的标准进行比较；而自我强化则是一个动机性的行为，根据自我评估的结果对自己进行奖惩。[241] Rachlin 则认为记录所观察到的行为，只是“增强该行为及其后果之间关系重要性的一种方式，”[242] 换句话说，记录所观察到的行为，只是对人的一个提醒而已，[243]人并不一定必然做出反应。[244] 而 Nelson & Hayes 则认为：不仅仅是自我记录这个行为本身，而是整个自我监察过程，包括医生的指导、接受自我鉴察的训练、自我鉴察的仪器、从他人那里获得的反馈、标的行为的出现和对这标的行为的记录，都会起到提醒人的作用。[245] 这些提醒使人觉知到自己那些已经形成习惯而不再注意的行为；换句话说，自我观察提高了人的自我觉知，同时也加深了他们对自己的认识。

---

[237] Fremouw & Brown, Jr., "The Reactivity," *Addictive Behaviors* 5 (1980): 210-15.
[238] Kazdin, "Reactive Self-Monitoring," *J. of Consulting and Clinical Psy.* 42 No.5 (1974): 714.
[239] Rosemery O. Nelson, et al., “The Effects of Expectancy,” Behavior Therapy 6 (1975): 344.
[240] Ibid.,346.
[241] F.H. Kanfer, “Self-management methods,” in *Helping people change* ed. F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (New York: Pergamon, 1975), 312.
[242] Howard Rachlin, "Self-Control," *Behaviorism* 2 (1974): 105.
[243] Nelson & Hayes, "Theoretical Explanations," *Behavior Modification* 5 No.1（1981):6.
[244] Ibid.
[245] Ibid., 11.

2、自我记录的可靠性问题

有学者注意到：当自我观察和记录者（以下简称报告者）不知道所记录的数据将被核查时，他们所记录的数据可靠性会显著下降，[246,247] 因此，自我记录作为数据收集的方法，只能起到有限的作用。[248] 然而，其他学者的研究表明：对报告者进行详细的训练可以有效地提高数据的准确性，[249] 所以，若采取一些措施，如对报告者进行系统化的培训，并要求他们以签署书面协议等方式做出承诺等，会对改善数据的准确性。[250]

后来，Rodriguez 和 Ryave 在他们的研究中特别注意对报告者的培训。这种培训包括：1）对态度的引导：透过教导研究的有效性、可靠性和科学的严谨性，培养报告者对这项研究的科学态度；2）对观察的教导：报告者应像往常一样生活，但对所研究的主题保持高度的觉察，当所研究的现象出现时，仅对其作客观的观察；3）对记录的培训：用中性的、没有道德判断的语言，将当时发生的情况、参与者、彼此之间的关系以及所说的话、想法和感情记录下来；4）借训练而提高：提供实例说明如何通过一些简单的训练来提高报告者进行自我观察的能力。[251]

他们付出这样的努力所获得的回报是巨大的：

> 我们的系统性自我观察研究展现出令人印象深刻的可靠性，在许多重复的研究中，年复一年地产生了惊人的一致性的结果。在一次又一次的研究中，同

[246] Lipinski & Nelson, "The Reactivity," *J. of Consulting and Clinical Psychology* 42 No.1 (1974):118.
[247] Rosemery O. Nelson, et al., "The Effects of Expectancy on the Reactivity of Self-Recording," *Behavior Therapy* 6 (1975): 337.
[248] Lipinski & Nelson, "The Reactivity," *J. of Consulting and Clinical Psychology* 42 No.1 (1974):122.
[249] Philip H. Bornstein, et al., "Self-Monitoring Training: Effects on Reactivity and Accuracy of Self-Observation," *Behavior Therapy* 9 (1978): 550.
[250] Sharon L. Foster, et al., "Practical Issues in Self-Observation," *Psychological Assessment* 11 No.4 (1999) 435.
[251] Rodríguez & Ryave, *Systematic Self-Observation*, 16-19

样的现象出现在田野笔记中，就好像是被同样的分析模板勾勒出它们的形状似的，甚至一些定量测量也保持一致。[252]

当然，Rodriguez 和 Ryave 所招募的报告者都是他们所在的大学中社会学课程的学生，[253]他们年轻、领受力强、有较强的动机等，这些都是影响数据可靠性的积极因素。但他们研究的对象数量大、时间长，比如在关于说谎的研究中，他们所收集到的记录数量超过 500 个，记录所跨越的时间长达几年；[254] 在关于分享秘密的研究中，他们也收集了多达 150 个记录，时间跨度是两年，[255] 在时间长、数量大的情况下能取得高度一致性的结果，说明自我观察和记录数据的可靠性不是一个不可克服的困难。

二、系统性自我观察的特点以及研究对象

Rodriguez 和 Ryave 用系统性自我观察（Systematic Self-Observation：简称 SSO）的方法，研究人们生活中一些重要而隐藏的或易忘的方面，如说谎、情绪和动机等。他们要求报告者保持谨慎的注意力——观察某一特定事件的自然发生，而且在观察之后立即写下观察报告。[256] 这种报告的内容包括当时的情景、有谁在场、发生了什么、所说的话以及/或报告者的想法和感受，就像一个“对该事件的开放式自我采访。”[257] Rodriguez 和 Ryave 认为：SSO 所产生的数据，是报告者用自己的语言

[252] Ibid.,28.
[253] Ibid., 22.
[254] N. Rodriguez and A. Ryave, "Telling Lies in Everyday Life, " *Qualitative Sociology* 13 No.3 (1990):196-197.
[255] N. Rodriguez and A. Ryave, "The Structural Organization and Micropolitics of Everyday Secret Telling Interactions," *Qualitative Sociology* 15 No.3 (1992):298.
[256] N. Rodríguez & A. Ryave, *Systematic Self-Observation* (London: Sage Publications, 2002), 9.
[257] Ibid.

描述自己独特的个人感觉、经历和观点，比起旁观者的观察和报导更加贴近报告者所自然经历的事件。[258]

Rodriguez 和 Ryave 采用 SSO 对说谎、分享或接受秘密、克制自己对他人的称赞和嫉妒的情绪这四种隐秘行为进行了研究。[259] 以说谎为例，他们发现了这样几个有趣的现象：1）有些受试者原本不愿参与研究，因为他们认为自己从来不说谎，结果发现自己也说谎；2）很多受试者很惊讶地发现自己说谎非常频繁；3）人说谎时可以完全不露声色；[260] 4）说谎的原因最初似乎是要维护对方的面子，但其实是为了让说谎者自己显得很体贴。[261] 这说明 SSO 能帮助人更多地了解自己的内心世界，包括了解自己的动机。

关于 SSO 的反应性问题，Rodriguez 和 Ryave 认为在理论上自我观察不必然是反应性的：“‘自我觉知’意味着在不加判断或没有压力的情况下观察自己，而‘自我意识’（self-consciousness）则包含着判断性的姿态，会改变行为的自然方式。”[262] 尽管报告者声称 SSO 并没有使他们改变自己的行为，但 Rodriguez 和 Ryave 也承认他们无从得知培训报告者的 SSO 指南是否会导致有自我意识的反应性行为。[263]

有了 SSO，社会科学家能够涉足过去尚未研究的诸如内心隐藏的情绪和动机等现象的领域。事实上，对于社会生活中某些隐秘的或难以捕捉的方面，SSO 似

[258] Ibid.
[259] Ibid., 28-51.
[260] N. Rodriguez and A. Ryave, "Telling Lies in Everyday Life," *Qualitative Sociology* 13, no.3 (1990): 198.
[261] Ibid., 209.
[262] Noelie Rodríguez & Alan Ryave, *Systematic Self-Observation* (London: Sage Publications, 2002), 23.
[263] Ibid.,23-24.

乎是唯一可行的方法。另外，Rodriguez 和 Ryave 认为 SSO 可以在教学法、治疗法和自我及灵性发展实践这三方面发挥作用。[264]

三、论自我观察在灵命塑造中可能的作用

自我观察被认为在心理学中占据“中心地位”，[265] 研究者认为 SSO 在帮助人认识自己并参与灵命塑造中也占据中心地位。

1、SSO 帮助人更深认识自己

根据 Johari 觉知模型，人在与他人交往中往往表现出四个不同的部分：敞开的我（The Open Self）、盲目的我（The Blind Self）、隐匿的我（The Concealed Self）和陌生的我（The Unknown Self）组成。用图来表明是这样的：

	自己知道	自己不知道
别人知道	1 敞开的我 The Open Self	2 盲目的我 The Blind Self
别人不知道	3 隐匿的我 The Concealed Self	4 陌生的我 The Unknown Self

图二、Johari 觉知模型（Johari Awareness Model）[266]

[264] Ibid., 55-59.
[265] Joshua W. Clegg, "Developing an Adequate Theory of Self-Observation," in *Self-Observation in the Social Sciences*, ed. Joshua W. Clegg (New York, NY: Routledge, 2017), 4.
[266] 中文部分参考周永健、杨庆球、刘忠明合著，*勇于领导*（香港：福音证主协会，2011 年），页 184，英文参考网站：http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model.

第 2 象限的“盲目的我”是人的盲点，指别人对我的某些行为或性格看得很清楚，可我自己却不认识、没有觉知的那部分；第 4 象限“陌生的我”是别人和我自己都一无所知的那部分：这两个象限都是人不认识自己的部分。如果人可以通过他人的提醒和反馈而变得对“盲目的我”有所觉知的话，对“陌生的我”就几乎无从着手了。然而，SSO 能帮助我们。

在谈到对 SSO 的反馈时，Rodriguez 和 Ryave 这样写道：

> 报告者经常反馈说，他们对被观察的现象在日常生活中自然发生的频率和多种方式感到“惊讶”。例如，他们对自己说谎的频率、说谎的次数、与他人暗中比较的方式以及他们拒绝恭维的对象感到惊讶。这些惊讶的感觉，以及对被研究现象的新的觉知，有两个重要的原因。首先，它们支持这样一种观点，即使用传统回顾式的社会科学讯问方法（如问卷和访谈）不足以回忆日常社会生活中被认为理所当然的细节；其次，它们表明 SSO 能够进入个人和社会生活的程式化、习惯性和半意识的隐性维度。[267]

这说明，当人有意识地针对自己的情绪、想法、动机或说谎这些内在而隐秘的活动进行自我观察，就能逐渐认识那“陌生的我”。

梁海华指出：“认识自己首先需要在圣洁的神面前，承认我们明显和隐而未现的罪。”[268] 当人透过 SSO 而逐渐看清自己内心隐秘的活动，并且拿圣经中的教导作标准来衡量那些活动时，就能意识到自己其中“隐而未现”的罪，也就能向上帝承认这些罪了。这表明，基督徒可以借助自我观察来提高自己的灵性自我觉知。

2、SSO 帮助人参与灵命塑造

Baskett 指出：

> 自我监察是指意识到自己的行为并正确地给自己的行为贴上标签的能力。从逻辑上讲，自我监察是规范自己行为的重要组成部分。人们在尝试比较、评估或有意改变自己的行为之前，可能需要意识到自己的行为。那些对冲动行

[267] Noelie Rodríguez & Alan Ryave, *Systematic Self-Observation* (London: Sage Publications, 2002), 21.
[268] 梁海华，*开往灵程深处：灵命成长的要诀*（香港：宣道出版社，2013），页 38。

> 为内在化控制的发展感兴趣的人也提出，自我监察可能是学习在行动前思考的重要第一步。[269]

也就是说：人需要先意识到自己的行为才会刻意地改变它。对外在的行为如此，对内在的心理活动也是如此。

灵命塑造是人认识到自己过去的行事为人和心思意念，然后有意识地让上帝的话来改变自己的过程，这个过程应该包含外在行为和内心活动的改变。而 SSO 不仅能帮助人对照上帝的真理认清自己的内心和行为，还能在某种意义上促进人改变。

Rodriguez 和 Ryave 在谈到将 SSO 应用于治疗时指出：

> 在我们的 SSO 研究项目中，报告者们学习了解他们自己的模式以及其他人行为的共同点和动态。简单的注意、观察自己的行为——最终在不加判断的情况下“看到”个人经历的某些特征——就能产生导致自我改变的客观性和洞察力。SSO 可能的治疗价值是：报告者在反省性自我察、写下他们的经验和参加课堂练习中，回顾整个数据并在其他人的报告中“看到自己”，并因而经历成长。[270]

就是说，人通过 SSO 获得对自己的客观认识和洞察力，而这能帮助人改变。更有价值的是：SSO 能帮助人看清自己的思想、情绪和动机这些隐秘的活动，而这就为基督徒参与灵命塑造提供了准确的数据和选择属灵操练的依据，也为他们有意识地更新心思意念、处理好自己的情绪并刻意地选择凡事荣耀上帝而带来了可能。

3、反应性与可靠性都有帮助

尽管 Rodriguez 和 Ryave 声称 SSO 的反应性很低，但他们也承认对真实情况无从知晓。即使报告者所言是真实的，导致反应性低的原因可能与 SSO 的培训指

[269] L.M. Baskett, "Self-Monitoring in Children: Accuracy and Reactivity," *The J. of Genetic Psy* 146 (1985):107-108.
[270] N. Rodríguez & A. Ryave, *Systematic Self-Observation* (London: Sage Publications, 2002), 56.

导有关，因为报告者们被教导对观察到的现象保持中立、避免做价值判断。[271] Rodriguez 和 Ryave 认为在他们的研究中反应性低的另一个原因是：SSO 报告者所观察和研究的是与他们的世界观直接相关的，如他们的“观念、反应、意义、动机、语言和情绪等”，[272] 而这些深层次的心理活动不会很容易改变，所以，即使报告者们观察到了某些现象，这种观察也不会有很强的反应性。

然而，基督徒的世界观和价值观就是要被上帝的真理所颠覆。所以，一旦他们透过 SSO 而观察到自己说谎，而且他们知道圣经的教导是“不要彼此说谎”（利 19:11；西 3:9），他们就会觉知自己的行为是上帝所不喜悦的——这不仅加深了他们对自己的认识，也会使他们生发改变自己行为的内在动力。这样，如果他们愿意悔改，SSO 的作用也就体现出来了：即使 SSO 的反应性低，也能帮助人提高对自己的认识；如果 SSO 的反应性高，就能帮助人悔改。

对于自我观察所收集的数据可靠性不高的问题，学者们发现：当报告者们得知他们的数据可靠性将被评估时，他们所记录的数据准确性就会提高。[273] 这种现象很容易理解：当报告者们意识到还有其他观察者也在同时观察他们的行为并会衡量他们的数据时，他们就会有更强的动机去准确地记录他们所观察到的一切，从而提高数据的可靠性。

在教会的情境中使用 SSO 作为研究方法，如果指导者强调圣灵鉴察人心、各人在暗中所作的将来都会被显明出来，参与研究的基督徒报告者就会知道，察验人心的圣灵也在观察他们内心的动机。这样，他们也会有更强的动机去准确地记录。

---

[271] Ibid., 18.
[272] Ibid., 28.
[273] D. Lipinski and R. Nelson, "The Reactivity," *J. of Consulting and Clinical Psychology* 42 No.1 (1974):119, 121.

同时，如果指导者在训练时教导参与者 SSO 的目的在于帮助他们提高自我觉知能力，从而使他们能学会分辨圣灵的带领和肉体的私欲、分辨自己内心旧的思维方式所造的营垒，他们也会有更强的愿望去用心观察、准确记录。所以，使用 SSO 所采集到的数据，应该有相当高的可靠性。

在教会的事工中使用 SSO 作为一种操练，能帮助会众提高基督徒灵性自我觉知，使他们更加深入地认识自己。这不仅能帮助非信徒意识到自己是罪人、从而愿意认罪悔改，也能帮助信徒看清自己里面的罪在哪里，并能自觉地改变自己的想法、情绪和行为。实际上，信徒需要认清从自己内心的罪（可 7:20-22），并且刻意地弃绝诸如忿怒的情绪和说谎的行为（西 3:8-9），而这正是 SSO 所研究的对象。所以，SSO 对基督徒的灵命塑造会起着极为重要的作用。

下面，研究者将介绍心理学界对 SA 的一些研究。

第七节 自我觉知的研究与应用

当人把注意力转向自己时，就有了 SA。SA 会使人加深对自己的认识、更多地进行自我评价，并因此调节自己的行为。培养并提高人 SA 的训练，在很多行业正方兴未艾，也有学者在研究自我觉知与宗教信仰的关系。其实，有自我觉知的人，才有可能在真理的光照和圣灵的带领下，结出圣灵的果子——节制。

一、几个基本概念

1、意识（名词：Consciousness）

人的“意识”是一个非常难以解释的概念。Miller 对此进行解释时说：“也许我们会感到困惑，因为每当我们思考意识的时候，我们都被它包围着，并且只能想象意识不是什么。有人说，鱼将是最后发现水的。”[274] 他的意思是：“意识既是我们试图研究的现象，也是我们用来进行这项研究的工具。”[275]

为了本文研究方便起见，研究者认同 Güzeldere 的看法，[276] 选用 Sutherland 给“意识”下的不自相循环的定义：“意识，就是拥有知觉、思想和感觉；觉知。Consciousness: The having of perceptions, thoughts, and feelings; awareness.”[277] Sutherland 把意识（名词）与觉知（名词）看作同义词。

2、自我意识（名词：self-consciousness）

---

[274] George A. Miller, *Psychology: The Science of Mental Life* (New York: Harper & Row, 1962),25. 米勒（1920-2012）是美国心理学家，是认知心理学（cognitive psychology）领域的创始人之一（引自《大英百科全书》网：https://www.britannica.com/biography/George-A-Miller）。

[275] Güven Güzeldere, "Problems of Consciousness: A Perspective on Contemporary Issues, Current Debates," *Journal of Consciousness Studies*, 2, No.2, (1995): 114.

[276] Güven Güzeldere, "Consciousness: What It Is, How to Study It, What to Learn from its History," *Journal of Consciousness Studies*, 2, No.1 (1995):32.

[277] Stuart Sutherland, ‘Consciousness’, in Macmillan Dictionary of Psychology (London: Macmillan,1989).

Mead 把人对外部环境的关注（意识 consciousness）和对自身内部的关注（自我觉知 self-awareness）这两个概念区别开来。[278] 后来，Fenigstein 等学者把自我意识（self-consciousness）与自我觉知（self-awareness）分开：前者指人将注意力引向自己内部或外界的倾向，属于性情（disposition）方面；后者指人引导自己注意力的状态，与所处的境况状态（situational state）有关。[279] 有些人不断地思考自己，审视自己的行为，反复思考自己的想法，甚至到了痴迷的地步；但也有些人根本不知道自己的动机或他人如何看自己，这属于自我意识差。[280] 他们还把自我意识分为个人自我意识（private self-consciousness）和公共自我意识（public self-consciousness）：前者指内向的人关注自己的思想、情感与冲动，后者则指人将自己视为社会客体，关注自己在他人眼中的形像；他们也提出自我意识包含关于社交焦虑（social anxiety），即人在公共场合评估自己并感到忧虑、不安。[281]

3、自我觉知（名词：self-awareness）

由于自我觉知这个概念含义丰富，学者们对它的定义也各有不同。例如 Fenigstein 等认为自我觉知指一种注意力指向自我的状态，这种状态源自短暂的情境因素或长期的性情，或者两者兼有；[282] Duval & Wicklund 认为自我觉知代表成为人自己关注对象的能力（capacity），在这种状态（state）下，人们积极地识别、

[278] George H. Mead, *Mind, Self, and Society* (Chicago: University of Chicago Press, 1934).
[279] Fenigstein, Scheier, and Buss, "Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43, no.4 (1975): 522.
[280] Ibid., 522.
[281] Ibid., 525.
[282] Ibid., 522.

处理和存储关于自我的信息；[283] Jordan 的定义是：“对那在我们生命中翻滚的行为习惯、情感、欲望、思想和形象的觉知。”[284] 在本书中，研究者把自我觉知定义为：人的注意力转向自己时，对自己外在的言行和内心的活动如思想、感觉、动机、渴望等有所觉知的能力。

在一篇回顾性的文章中，Morin 介绍了四个不同的水平的意识：[285]

表六、意识的四个水平

1、无意识 unconsciousness	对自己和外界没有反应
2、意识 consciousness	注意力在环境上，处理从外界来的刺激
3、自我觉知 self-awareness	注意力在自我上，处理个人和公共自我信息
4、元自我觉知 meta-self-awareness	知道自己是自我觉知的

二、注意力与自我意识的关系及自我觉知的功能

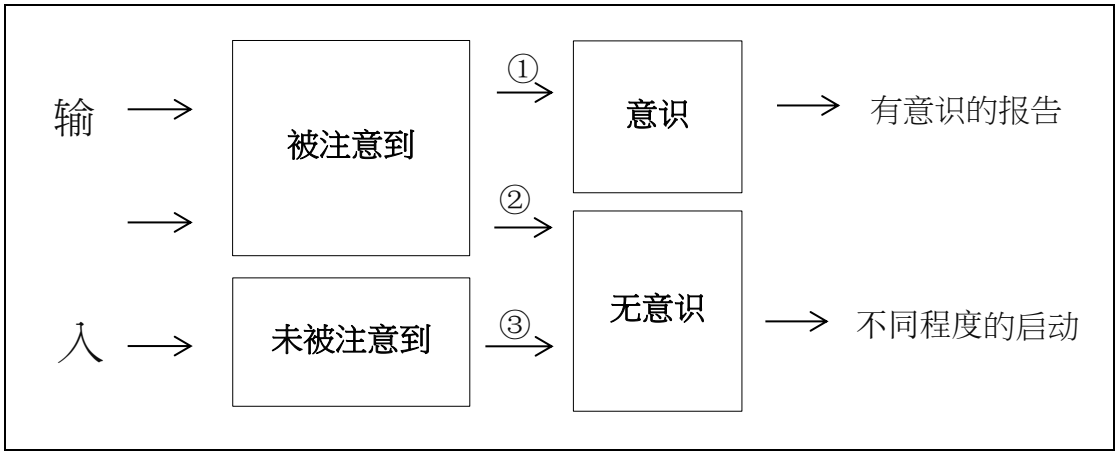
从上面的定义可以看出：注意力与意识和自我觉知之间有某种联系。

1、注意力与意识的关系：

很多学者都同意：注意力（attention）和意识（consciousness）是有区别的。[286] 但也有学者指出注意力与意识之间的关系：1）有注意力同时也有意识；2）没有注意力也没有意识；3）有注意力但没有意识；4）几乎没有注意力，但会有意识。[287] 然而，Cohen 等学者从逻辑上反驳了得出上述结论的假设，提出：“由于没有

[283] 引自 Alain Morin, "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents," *Social and Personality Psychology Compass* 5, no.10 (2011): 808；出自 S. Duval & R.A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York: Academic Press, 1972).
[284] Thomas Jordan, "Self-awareness, meta-awareness and the witness self," unpublished paper written in 2001, available at http://www.perspectus.se/tjordan.
[285] Morin, "Self-Awareness Part 1” 808.
[286] Christof Koch and Naotsugu Tsuchiya, "Attention and consciousness: two distinct brain processes," *TRENDS in Cognitive Sciences* 11 No.1 (2007): 17.
[287] Ibid., 17-19.

实际证据达到‘有意识却没有注意力’的标准，我们认为注意力是意识的必要条件。”[288] 如下图所示。



①　只有当注意力对信息起作用时，信息才能达到有意识的觉知（conscious awareness）。②并非所有被注意到的信息都能引起觉知：注意力有可能作用于刺激或被吸引到刺激上，但那刺激并没有被有意识地感知到。即使这种刺激没有进入意识，注意力的效果仍然可以通过行为（即启动或适应的深度）和神经变化（即特定区域的激活量）来衡量。最后，③未被注意的信息也能引起实质性的神经激活，尽管这种启动所产生的激活效应将不那么强大。[289]

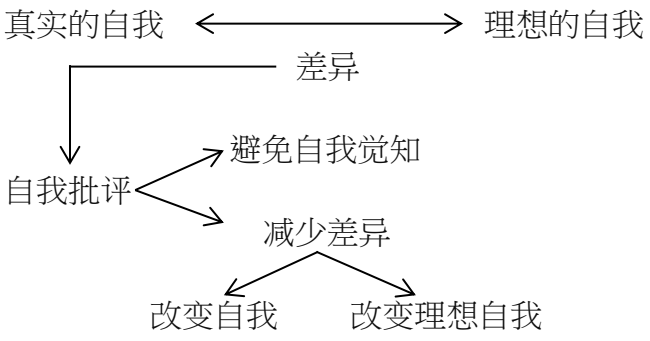
图三、注意力与意识之间的关系

这里讨论的是人把注意力指向外在环境中的信息时，注意力与意识之间的关系。下面要讨论人把注意力指向自己时，注意力与自我觉知之间的关系。

2、自我关注、自我评估与自我觉知

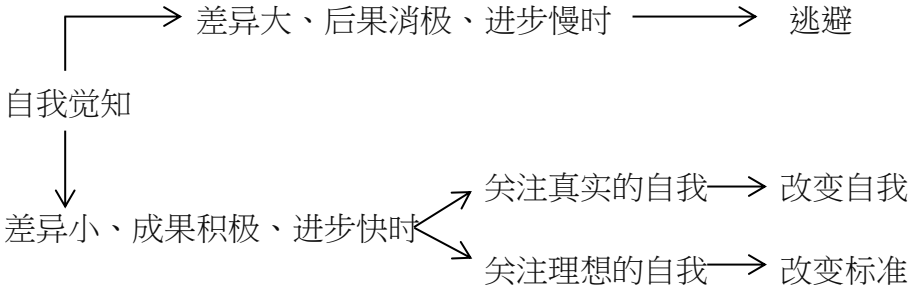
[288] M. A. Cohen, et al., "The attentional requirements of consciousness," *Trends in Cognitive Sciences* 16, No.8 (2012): 416.
[289] Ibid., 412.

当人把注意力指向自我时（self-focused attention），不仅会产生自我觉知，还会使人自动地开始自我评估（self-evaluation）：[290]人会将其真实的自我（real self）与心目中理想的自我（ideal self）相比较。当两者之间出现负面差异时，他会设法避免自我觉知，也就是对这差异视而不见。他通过改变自我形或改变理想的自我来降低这种差异；而当这种差异是正面的时候，他反而会寻求自我觉知。如下图所示。



图四、自我评估过程[291]

后来，这个过程被修正如下：



图五、修正后的自我评估过程 [292]

[290] S. Duval & R.A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York: Academic Press, 1972).
[291] Morin, "Self-Awareness Part 1," 811.
[292] Ibid., 811.

现实生活中逃避或改变理想/标准的现象，可以用上面的自我评估过程来解释。例如，耳盗铃式的自欺，就像图三中的避免自我觉知或图四中的逃避，而阿 Q 精神胜利法就像图三中的改变理想自我或图四中的改变标准。明白人内心在自我评估中的这种做法，能帮助人避免自欺。

另一个需要注意的是：上述自我评估过程不仅“很难避免、控制或打破，”[293] 而且是自动发生的，即它是由注意力而非 SA 而引发的。[294] 这说明：人心里有些活动是无意识地进行的，人自己并不知道。这更说明了人需要更深入地认识自己的必要性。

3、自我觉知与自我调节（self-regulation）

虽然自我评估不一定由 SA 引发，但自我评估的结果却是人能够意识到的，[295] 而这意味着人会有所觉知。 Morin 指出：“SA 的一个主要适应性功能是自我调节，包括改变一个人的行为，抵制诱惑，改变一个人的情绪，从各种选项中选择一个反应，过滤无关的信息”[296] 这种自我调节是根据 SA 而有意识进行的行动。

4、自我觉知与自我认识（self-knowledge）

Morin 还总结了自我觉知给人带来的诸多影响：使人更准确地理解自我、自我报告更准确、行为和态度之间更加一致、减少自私的偏见（如更倾向于承认自己的

[293] 引自：P.J. Silvia & A.G. Phillips, "Self-awareness Without Awareness? Implicit Self-focused Attention and Behavioral Self-regulation," *Self and Identity*, 12 (2013): 124. 出自：S. Duval & R.A. Wicklund, *A Theory of Objective Self Awareness* (New York: Academic Press, 1972).
[294] Silvia & Philips, “Self-awareness Without Awareness?” 124.
[295] Ibid.
[296] 引自：Morin, "Self-Awareness Part 1,”813. 出自：Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. “Self-regulation and the executive function of the self,” In *Handbook of Self and Identity* ed. M. R. Leary & J. P. Tangney (New York, NY: Guildford Press, 2003), 197–217.

失败）、在亲密关系中更敞开、对社交排斥反应更强烈、减少与社会保持一致及减少反规范化行为。[297]

三、培养自我觉知的重要性

人的 SA 非常重要。除了商业[298]、领导力[299]和教育[300]等行业有提高 SA 的训练之外，不少领域的课程也把培养学生的 SA 放在教学当中，包括医学[301]、护理[302]、药学[303]和心理辅导[304, 305]等。

还有学者开始研究信仰与 SA 之间的关系。例如，Gervais & Norenzayan 通过实验得出结论：无论是以明确的还是隐含的方式提到上帝，都会加强信徒的公众自我觉知（public self-awareness），而这样的效果，在很多方面与人意识到自己的行为被他人监视而产生的效果一样。[306] 他们的结果证明了超自然监视假说（supernatural monitoring hypothesis），即“上帝感知人类的思想和行为；因此，想到上帝可能会让信徒觉得他们的行为受到监视。”[307] 然而，Kitchens 在重复前两

---

[297] Morin, “Self-Awareness Part 1,” 813.
[298] A. Sutton, et. al. "A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace," *European Journal of Training and Development* 39 No.7 (2015): 610-627.
[299] C.Caldwell & L.A. Hayes, "Self-efficacy and self-awareness," *J.l of Management Development* 35 No.9 (2016):1163-1173.
[300] D.L. Schussler, et al, "Understanding Teacher Candidate Dispositions," *J. of Teacher Ed.* 61 (2010): 350–363.
[301] J. Benbassat & R Baumal, "Enhancing Self-Awareness in Medical Students: An Overview of Teaching Approaches," *Academic Medicine* 80 No.2 (2005):156-61.
[302] S.P. Rasheed, A. Younas & A. Sundus, "Self-awareness in nursing: A scoping review," *J Clin Nurs*.28 (2019):762-774.
[303] Maxwell, et al., "Impact of the Birkman Method Assessment," *Am J Pharm Educ.* 80 No.9 (2016), Article 148. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5221831/.
[304] C Topuza & Z Arasan, "Self-Awareness Group Counseling Model," *Procedia - Social and Bhavioral Sciences* 143 (2014): 638–642.
[305] Seval Erden, "Awareness," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 174 (2015): 1465–1473.
[306] Will M. Gervais & Ara Norenzayan, "Like a camera in the sky? Thinking about God increases public self-awareness and socially desirable responding," *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012) :301.
[307] Ibid., 298.

位者的实验时发现：无论对信徒还是没有信仰的人，想到上帝能提高他们的个人自我觉知（private self-awareness），而非公我觉知。[308] 对于为什么会有这样的结果，Kitchens 建议作进一步研究。[309] 另外，也有学者发现：相信一位惩罚性的上帝的人比相信一位富有爱心的上帝的人更少撒谎，所以，“你对上帝有多信并不重要，重要的是你信的是什么样的上帝。”[310]

在宗教领域研究与教导 SA 的并不多见。但无论从教育、辅导、领导力的角度出发，还是从与灵命塑造相关的自我觉知、自我评估和自我调节等方面出发，研究如何在教会情境下改善自我觉知及其所带来的效果，不仅是需要的、可能的，也是必须的。

圣灵的果子包括节制，即自我控制（self-control）。与那些只在头脑中知道上帝的话但没有自我觉知的人相比，内心充满真理并有很强自我觉知的人，必然会更多地在日常生活中遵行真理，因为他里面不断地以上帝的话作为标准，衡量并且调整自己的言行、情绪、想法和动机等。因此，SA，或者 CSSA，在基督徒灵命塑造中是必不可少的。

总结

当代社会科学对关注内心活动的诸多研究，不仅能帮助基督徒理解和执行圣经中的命令，同时也对今天的教会提出了挑战。

---

[308] Michael B. Kitchens, "Thinking about God Causes Internal Reflection in Believers and Unbelievers of God," *Self and Identity* 14 No.6 (2015): 741–743.
[309] Ibid., 743.
[310] Azim F. Shariff & Ara Norenzayan, "Mean Gods Make Good People: Different Views of God Predict Cheating Behavior," *The International Journal for the Psychology of Religion* 21 (2011): 92.

一、帮助理解圣经中的命令切实可行

基督教传统中有不少灵修著作的作者都生活在沙漠中或修道院里，每天有很长的时间独处、祷告，对浮现在内心世界的各种活动自然会很敏感。而今天的人，不仅有家庭和工作，就连日常生活也比过去要复杂得多，他们面对各种媒体提供的信息量更是过去无法想象的。同时，在福音派基督教会中，很少有讲台信息谈到回归内心、过内在生活的教导。所以，很多基督徒对圣经中的有关教导感到难以准确地理解。

然而，前面提到的各种社会科学对关注内心的研究和应用，使得基督徒能用当代的语言去理解圣经中关于保持警醒、谨慎看守内心、穿上属灵的军装或属灵争战的含义。

二、帮助理解如何执行圣经中的命令

社会科学对关注内心的研究成果，能帮助基督徒理解如何执行圣经中的命令。

认识自己是灵命塑造的第一步，而自我观察能带来自我认知并提高 SA。Wilson & Dunn 提出了认识自己的三种方法：反省、他人的反馈和自我观察。[311] 系统性自我观察不仅能让人刻意地观察自己内心隐秘的活动，而且能帮助人提高自我认知，使人正确地看待自己、看自己合乎中道（罗 12:3）。这样，人就能看到自己眼中的梁木，避免了自欺。

自我观察和 SA 能使人自发进行自我调节，而这正是灵命塑造、帮助人改变旧有的习惯行为所需要的心理机制。这意味着：如果人记得圣经的教导，并且通过自

[311] T.D. Wilson & E.W. Dunn, "Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement," Annu. Rev. Psychol. 55 (2004):493.

我观察和自我觉知而对自己有了正确的认识，就会启动将自己的行为与圣经教导相互比较的行动，这能帮助他有意识地选择属灵操练、使心意和行为都蒙更新。

三、对当今教会的基督徒发出的挑战

著名心理学家 William James（1842-1910）说：“与我们**应该是**的相比，我们是半醒着的。”[312] 他说这话一百年后，两位学者的调查结果证明了 James 的话：人每天大约有 47%的时间处于心不在焉（mind wandering）的状态。[313] 也就是说：人不知道自己在想些什么，对自己的内心活动一无所知，就好像睡着的一样。

这也说明：两千年前保罗向教会发出的醒来（罗 13:11；弗 5:14）和警醒（弗 6:18；帖前 5:6）的呼吁今天仍然有效。基督徒不仅需要向自己的内心活动醒来，还需要向自己心里那上帝的国度（路 17:21）醒来。在这个媒体占据人注意力的时代，在这个外在的世界越来越吸引人眼球的时代，在佛教修行大行其道的时代，基督徒需要醒来，教会需要醒来，牧者需要醒来，神学院也需要醒来。

[312] Psychologist William James Quotes. https://www.verywellmind.com/william-james-quotes-2795535.
[313] MA Killingsworth & DT Gilbert, "A wandering mind is an unhappy mind," *Science* 330 No.6006 (2010):932.

第三章 研究方法

本论文的题目是：提高灵性自我觉知对灵命塑造的影响。在这一章，研究者将介绍本研究采用的研究方法、研究对象、数据收集、处理和分析。

第一节 诸方法论

一、定性研究

Vyhmeister 把“研究”定义为“通过仔细调查所有那些与一个可确定的问题有关的证据，得出一个解决方案。”[314] 她也引用 Azofeifa 为“研究”下的定义：“对某特定的主题系统性地寻求足够的数据以获得客观的知识，”[315] 指出研究过程的四个因素：确定问题、收集数据、分析数据并呈现结论。[316]

Creswell 把“研究方法”定义为：“研究的计划和步骤：从广泛的假设到数据收集、分析和解释的详细方法和步骤。”[317] 根据不同的研究目的，他把研究方法分成三类：1）“定性研究”要“探索和理解个人或群体对一个社会或人类问题赋予的意义”，[318] 研究数据通常在参与者的环境中收集，由研究者归纳、分析并作出解释；[319] 2）“定量研究”则需要“通过考察变量之间的关系来检验客观理论”，

[314] N.J. Vyhmeister and T.D. Robertson, *Quality Research Papers: For Students of Religion and Theology, 3rd ed.* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2014), 1. Kindle Edition.
[315] I.F. Azofeifa, *Guía para la investigación y desarrollo de un tema* (San José, Costa Rica: Dpto. Publicaciones de la Universidad de Costa Rica, 1975), 5, translated by N.J. Vyhmeister; see N.J. Vyhmeister and T.D. Robertson, *Quality Research Papers*, 1. Kindle Edition.
[316] Vyhmeister and Robertson, *Quality Research Papers, 3rd ed.* 2.
[317] J.W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 4th edition*. (Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014), 3.
[318] Ibid. 4.
[319] Ibid.

[320] 这些变量可在仪器上测量，测得的数据可用统计学方法进行分析，这种研究性质是演绎性质的，结果也可以被其他研究人员重复；[321] 3）“混合方法研究”则将上述两种方法结合起来使用，收集的数据既有定性数据也有定量数据，[322] 因为有些研究人员认为 “定性和定量方法的结合比单独使用任何一种方法都能更全面地理解研究问题。” [323]

本研究的目的在于探讨灵性自我觉知对灵命塑造的影响。尽管有心理学研究者使用一些量表来测量人的自我意识和自我觉知，并对这些量表进行过有效性研究，但由于本研究的目的并不在于定量地衡量讲习班在多大程度上提高了参与者的自我觉知，所以本研究采用的是定性研究。

二、行动研究

行动研究是定性研究中的一种。它最早于 1940 年代由 Lewin 开创，但由于被学术界认为不够客观而遭到一段时间排斥，到了 1970 和 1980 年代分别在英国和美国的教育界重新兴起，如今已经被用于众多不同领域。[324]

McNiff 认为行动研究是一个过程，包含观察、反省、行动、评估、调整和迈向新方向这些因素。 [325] 她认为行动研究有两个目的：首先，“行动”的目的是为

[320] Ibid.
[321] Ibid.
[322] Ibid.
[323] Ibid.
[324] Bridget Somekh, "Action Research," in *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Method, Vol. 1&2*, ed. by L.M. Given (SAGE Publications, 2008), 4-6.
[325] Jean McNiff, *Action Research: All You Need to Know* (SAGE Publications, 2017), 12.

了给现状带来改变和改善；其次，“研究”的目的是描述并解释那行动是什么以及采取行动的原因。[326]

Coghlan 和 Brannick 认为：行动研究旨在采取行动并在行动展开时创造关于该行动的知识或理论。[327] 行动研究包括四个主要因素：1）制定计划；2）采取行动；3）评估结果；4）根据评估迈向下一步的计划，[328] 这是一个不断的、螺旋式向前发展的循环过程。[329]

本研究的题目是：提高 CSSA 对灵命塑造的影响。在方法上是要透过举办一个为期两天的讲习班和五周的操练，考察这个干预给参与者带来的改变，即 CSSA 能力的提高对灵命塑造的影响。所以，采用行动研究作为主要的研究方法是非常合适的。

依据 Coghlan 和 Brannick 关于行动研究的四要素，本研究由四个步骤构成：1）行动计划：研究者根据圣经中关于说谎、假冒为善、思想昏暗、行为受各种情绪及私欲控制的描述和相关教导，从谎言、思想、情绪和动机这四个方面入手，结合心理学中有关透过自我观察提高自我觉知的理论和方法，设计并编制了一个题为《提高基督徒灵性自我觉知——讲习班暨属灵操练》的教材（附录一） 2）采取行动：研究者分别招募了 12 名参与者（其中四男、八女，包括一位女性非基督徒）参加一个为期八讲的讲习班和为期五周的持续操练，并在五周操练之后透过问卷和访谈收集数据——详细内容记录在本章第 2-5 节中；3）评估结果：研究者对收集到的

[326] Ibid., 17-18.
[327] D. Coghlan and T. Brannick. *Doing Action Research in Your Own Organization*, 4th ed. (SAGE Publications, 2014). Kindle Edition. Location 170-180)
[328] Ibid., 6.
[329] Ibid., 12.

数据进行分析，将研究发现呈现在第四章，并在第五章第一节提出本研究结论；4）迈向下一步：研究者在第五章第二节提出本研究在教会及其它事工中可能的应用，以及研究者在本研究的基础上计划进行的进一步研究。

三、赞赏提问

赞赏提问的概念最早由 Cooperrider 和 Srivastva 于 1987 年提出，[330] 如今被广泛应用在机构发展和变革的领域。虽然它最初被当作行动研究的补充，但现在已经被认为是在 21 世纪第一个十年中行动研究最重要的进展。[331]

赞赏提问并不从提出一个要解决的问题开始，而是提出绝对正面、积极的问题，因为这样能使组织成员愿意加入到变革和发展的整个过程中去。[332] 它由 5-D 组成一个周期：

1. Definition 定义：“询问的焦点是什么？”（明确问题）
2. Discovery 发现：“什么赋予你生命？”（赞赏提问）
3. Dream 梦想：“想象...会怎样？”（展望结果）
4. Design 设计：“理想状况应当是怎样的？”（合作构建）
5. Destiny 命运：“如何动员、学习、调整、改进？”（采取并持续行动）[333]

---

[330] D.L. Cooperrider and S. Scrivastva, “Appreciative Inquiry in Organizational Life,” in *Research in Organizational Change and Development, vol. 1*, edited by W. Pasmore and R. Woodman, 129-69. Greenwich, CT: JAI Press, 1987.
[331] T. Sensing, *Qualitative Research: A Multi-Methods Approach to Projects for Doctor of Ministry Theses* (Eugene, OR: Wipf & Stock, 2011), 168.
[332] J.D. Ludema, D.L. Cooperrider, and F.J. Barrett, "Appreciative Inquiry: The Power of the Unconditional Positive Question." 2018 年 11 月 28 日存取， https://www.researchgate.net/publication/ 235344292
[333] D.L. Cooperrider & D. Whitney, *Appreciative Enquiry: A Positive Revolution in Change* (San Francisco CA: BerretKoehler Publishers Inc., 2005), 60.

事实上，不仅基督徒的灵命塑造是一个漫长的过程，就连提高 CSSA 也不是一蹴而就、参加一个讲习班就能实现的，而是需要较长的时间不断的操练。考虑到现代人生活的繁忙、各种使人分心的媒体信息以及人的懒惰和罪性，研究者相信：如果能提供一个自我激励的机制以及一个互相鼓励与监督的群体，会使参与者更有可能愿意花时间培养不断操练的习惯。因此，研究者根据赞赏提问的原则，设计了一个问卷调查，在讲习班结束之前让参与者讨论，为要达到四个目的：1）鼓励参与者回顾讲习班的经历，并为自己设立一个在未来五周持续操练的短期目标；2）鼓励参与者建立一个彼此鼓励和相互监督的机制；3）为这次讲习班提供反馈；4）鼓励参与者考虑推荐其他人参与这个讲习班，从而自发地发起一个培养并提高 CSSA 的运动。

四、扎根理论

扎根理论既是一种质性研究方法，也是该研究所产生的结果。[334] 它最早由 Glaser 和 Strauss 于 1967 年提出，[335] 其特点是数据收集和分析同时进行并相互影响：研究人员对初期采访所收集的数据进行分析，同时将分析的结果作为反馈、指导随后的数据收集，并将数据不断进行比较和互动，目的是产生新的理论，非常适合质性研究的数据分析。[336]

[334] K. Charmaz and A. Bryant, "Grounded Theory," in *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Method, Vol. 1&2,* ed. by L.M. Given (SAGE Publications, 2008), 374.
[335] B.G Glaser & A.L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory* (Chicago: Aldine, 1967).
[336] Charmaz & Bryant, “Grounded Theory,” in *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Method*, 374.

扎根理论的基本研究工具是提问和对不同事件或不同理论进行比较，[337] 并需要考虑到情境和过程，最终围绕一个中心提炼出理论解释。[338] 在收集和分析数据的整个过程中，研究者在收集到第一份资料时就开始分析，并不断在备忘录中记录分析的结果。[339]

扎根理论抽样的对象是概念。研究人员试图从最初收集到的数据中归纳出有关概念，并以这些概念为基础、指导后续的资料收集过程——这个过程被称为理论抽样。[340] 在这个过程中，数据收集和分析同时进行并相互影响，研究人员透过对概念编码以进行分类，形成更高层次的概念，即类属（category），直到没有新的重要类属出现，而且每个类属的属性和维度也得以充分的发展，即达到理论饱和的程度。[341] 最后，研究者可以透过整合各个类属的概念、围绕一个核心类属来构建理论。[342]

本研究将主要根据扎根理论的方法对访谈数据进行分析。

五、个案分析

作为一种研究方法，个案分析在教牧关怀和辅导课程的研究中也占据重要地位。[343] 研究者可以透过对个体或群体的背景、现状作出详细的研究，帮助回答“为什么？”这个问题。[344]个案分析之所以能有这样的效果，是因为研究者可以深

[337] 科宾与施特劳斯著，*质性研究的基础*，76-85。
[338] 同上，97-125。
[339] 同上，129。
[340] 同上，168。
[341] 同上，159，168，275。
[342] 同上，276-287。
[343] Vyhmeister & Robertson, *Quality Research Papers*,52.
[344] Ibid., 54.

入到他人的生活经历中去。[345] 其实，扎根理论也鼓励研究者分析事件或人物的情境，并将过程纳入分析之中。[346]

研究者在分析数据过程中，首先对每一位参与者的访谈记录做出“不包含个人观点，甚至不包含个人假设”的案例总结，[347] 帮助研究者对参与者的整体表现有一个概括性的了解；然后，研究者认真分析参与者的过去、参加讲习班及操练期间的表现以及他们在访谈后对这段经历的感受，找出他们彼此之间的差别所在，并对其原因进行分析。

第二节 研究对象

研究者在不同地区、不同教会招募四组人员先后参与这项研究。研究者透过发出“讲习班暨属灵操练邀请信”进行招募，愿意参加这样研究的参与者要填写“讲习班暨属灵操练申请书”。邀请信与申请书见附录二、三。

参与者的具体情况如下。

1、第一组：一对夫妻（M1+F1）在听到这个项目之后立即表示愿意参加，并把自己的家当作讲习班的场所。另一位是因为在异象中见到耶稣信主、受洗的（F2）；还有一位说自己决志了但还未受洗，但她勤于思考、头脑敏捷，并且愿意学习，就邀请了她（F3）。这四位过去都在研究者曾经牧养的教会聚会。

[345] Sensing, *Qualitative Research*, 141.
[346] 科宾与施特劳斯著，*质性研究的基础*，243-273.
[347] 伍多·库卡茨著，朱志勇、范晓慧译，*质性文本分析：方法、实践与软件使用指南*（重庆大学出版社，2017），页 51-53。

2、第二组：两位姐妹（F4+F5）。其中 F4 是研究者在一个团契分享后立即报名的；F5 是 F4 的好朋友，以前曾经在同一间教会聚会，搬家之后仍保持紧密联系，在 F4 的邀请下参加的。讲习班在 F4 的住处进行。

3、第三组：一男两女（M2+F6+F7 ）。M2+F5 这对夫妻是我 2007 年在校园团契服事的义务同工，由于他们认识的人较多，就将邀请函发给他们，他们自己表示愿意参加；F7 姐妹是我在一个有 260 人的微信群中发布邀请时唯一的一位申请者。

4、第四组：两男一女（M3+M4+F8）。M3 曾在温哥华研究者牧养的教会敬拜，后搬到多伦多；M4 和 F8 是通过研究者原先在校园团契服事过的一位弟兄介绍而认识的，他们都在多伦多工作、敬拜。

第三节　数据收集

一、资料收集的内容及方式

研究者从以下几个方面收集研究资料：

1. 研究者邀请参与者在参加讲习班之前，用微信或电子邮件回答以下问题：a）年龄段；b）受洗年月；c）信主过程；d）为什么要信耶稣？e）现在对你来说，信耶稣意味着什么？
2. 讲习班结束时填写问卷调查（详见讲习班讲义）
3. 讲习班五周后，根据访问卷，进行录音访谈。其中 1-3 组是面对面地使用 iPhone 应用程序 Voice Recorder 进行录音访谈，第 4 组由于新冠状肺炎病毒疫情的缘故，改用 Zoom 在网络上访谈并进行录音。问卷问题如下：

a. 是什么原因促使你去五周前段讲习班的？

b. 你在讲习班的经历和你当时的期待之间有哪些相同和不同之处？

c. 讲习班那两天的经历对你有什么影响？导致这些影响的原因是什么？

d. 这五周的属灵操练中，哪项或哪几项操练对你最有帮助？有什么具体的例子吗？

e. 能否请你大致谈谈这五周来的生活中印象最深刻的几次经历？你当时的想法和情绪/感觉是什么？

f. 这一段时间以来，你生活的各个层面有哪些变化——无论是正面的还是负面的？你怎么看待这个变化？你已经或将要采取什么行动作为回应吗？

g. 你对自己的属灵生命的认知和过去相比有哪些变化？你认为导致这些不同或者变化的原因可能是什么？

h. 这五周来的属灵操练对你有哪些影响？对你与小组成员之间的关系有什么影响？

i. 你期待自己一年之后将成为怎样的一个人？是什么原因使你有这样的期待？你计划如何成为那样的人？

j. 你希望将来的生活会是怎样的？你生活中最大的热忱是什么？具体目标是什么？

k. 你有什么问题要问我的吗？

4. 研究者采用半开放性的访谈：一边按上述问题的顺序提问，同时根据当时的具体情况进行追问，或者提出更适切情境的问题

5. 研究者在收集和分析数据过程中所写的备忘录

二、资料收集的时间和地点

1、第一组：讲习班在 M1+F1 夫妻家中进行（西温哥华）。具体时间及内容如下：

时间	内容
10/17/2019（9:40am - 3:15 pm）	第 1-3 讲
10/18/2019 （7:10 - 10:10 pm）	第 4-5 讲
10/20/2019 （7:00 - 10:00 pm）	第 6-7 讲
10/21/2019 （2:00 - 3:35 pm）	第 8 讲

五周操练后，访谈分别在各个参与者家中进行（西温哥华）：

日期/时间	参与者
11/26/2019 上午	M1 & F1
11/26/2019 下午	F3
12/09/2019 下午	F2

2、第二组：讲习班在 F4 的住处（本拿比）进行。具体时间及内容如下：

时间	内容
10/28/2019 （7:00 - 10:00pm）	第 1-2 讲
10/29/2019 （7:00 - 10:00pm）	第 3-4 讲
10/30/2019 （7:00 - 10:00pm）	第 5-6 讲
10/31/2019 （7:00 - 10:00pm）	第 7-8 讲

五周后，研究者在自己温哥华的家中对 F4 和 F5 进行了访谈。

日期/时间	参与者
12/10/2019 （4:45 - 6:00 pm）	F4
12/10/2019 （7:30 - 8:30 pm）	F5

3、第三组：讲习班在 M2+F6 家中进行（列治文）。具体时间及内容如下：

时间	内容
11/24/2019 （2:30 - 5:00 pm） 11/24/2019（8:00 - 9:15 pm）	第 1-2 讲 第 3 讲
11/30/2019 （1:50 - 4:15 pm）	第 4-5 讲
12/02/2019 （7:30 - 9:00 pm）	第 6 讲
12/08/2019 （6:30 - 10:15 pm）	第 7-8 讲

五周操练后，访谈分别在各个参与者家中进行（列治文）：

日期/时间	参与者
1/14/2020 （5:30 - 6:00 pm）	F7
1/14/2020 （7:30 - 8:30 pm）	M2 & F6

4、第四组：讲习班在多伦多北区华人浸信会教堂内进行。具体时间及内容如下：

时间	内容
02/01/2020 （7:00 - 10:00pm）	第 1-4 讲
02/15/2019 （7:00 - 10:00pm）	第 5-8 讲

五周操练后，研究者透过 Zoom 对 M3 和 F8 进行网络访谈。M4 于 2020 年 3 月 11 日联络研究者，说自己前一段没有操练，希望宽限，研究者同意宽限到 2020 年 4 月 18 日；但到了那日，M4 表示只操练到第三周的内容。具体访谈时间如下：，

时间	内容
03/27/2020 （9:30 - 10:30 am）	F8
03/27/2020 （3:30 - 4:30 pm）	M3
04/18/2020 （9:40 – 11:00）	M4

第四节 数据整理

研究者整理并保存研究数据的步骤和方法如下：

1、文字转换：1）前三组：播放访谈录音时，使用“讯飞语音输入”程序将声音转换为文字；2）第四组：一边播放录音，一边用键盘录入文字。

2、文本处理：回放录音，人工对照上述文字进行整理，除去诸如“就是说...”、“嗯”等无价值的字词。

3、时间标记：对照录音，将整理后的文字资料加上时间标记，以方便资料分析。

4、资料保存：无论是参与者提供的个人资料、填写的表格，还是访谈录音及其整理后的文字资料，都保存在 Google 特殊账号的云中。

第五节 数据分析

本论文题目是：“提高灵性自我觉知对灵命塑造的影响”。研究者透过讲授“提高基督徒灵性自我觉知讲习班”并要求参与者从事五周的属灵操练，作为对参与者灵性生活的干预行动，希望达到提高参与者灵性自我觉知的目的；再通过访谈，了解并研究 CSSA 对他们属灵生命的影响。因此，研究者将数据分析分为三步：首先，寻找参与者对自身行为、情绪、想法和动机这四个因素的觉知，评估参与者的自我觉知；其次，运用扎根理论，分析参与者自身属灵生命的诸多改变；第三，以个案分析的方法，分析众受访者个体差异的及其背后可能的因素。

下面介绍研究者对数据进行分析的方法。

一、受访者的自我觉知

研究者将从三方面分析受访者的：1）自我觉知；2）即时自我觉知；3）基督徒灵性自我觉知。

1、自我觉知

库卡茨指出：“开始执行文本分析之前，明白自己究竟想要发现什么，感兴趣的问题是什么，关注点是什么，什么概念和理论构架对研究很重要，想研究什么关联性，就这些关联性自己有哪些初步的设想。这样明确自己的研究目标并不违背开放性原则。”[348] 研究者希望在访谈中找到受访者对自己的行为、感觉或情绪、想法，以及渴望或动机的觉知，即自我觉知。现以 M1 在访谈中的回答为例，说明这个分析过程。

[348] 伍多·库卡茨著，*质性文本分析：方法、实践与软件使用指南*（重庆大学出版社，2017），页 48。

表七 参与者自我觉知的表现

访谈文本节选（位置编码：M1.1.1 - M1.1.6）	觉知对象
我们就一直想，多学一点圣经的，就是把上帝的道理搞清楚	思想|渴望|动机
有很多搞不清楚的地方，比较苦恼…	思想|情绪
我感觉我们两个还是一直想追求…	渴望
后来我们俩就是一聊起来，这个时候马上就说赶紧跟余牧师联系，正好那天有可能上帝带领，就说赶紧跟余牧师联系...	行动

研究者对 12 位参与者的访谈文本逐一进行分析，寻找他们对这些因素的觉知。

2、即时自我觉知

当然，这种觉知有可能是某个具体事件发生时个体当时就有的觉知，也可能是事后反省或回忆时产生的。为找出可能的即时觉知，研究者重新阅读访谈文本，更加仔细地分析数据，并作出记录。下面仍以 M1 为例，说明如何找出参与者对自己的情绪以及情绪背后之想法的即时觉知：

问：你期待一年以后会成为一个怎么样的人？
答：我觉得很激动...学这个课程以前一年的进步按 10 分的话，我觉得啊，可能未来一年我的进步可能会是 50 啊，或者最低也得 30 啊，我觉得有这种感觉，会有几倍的进步...（M1.11）
问：你是什么时候开始有这样的感觉的？
答：因为你提这个问题，现在刚提吗，我马上就反应出来。（M1.12）

研究者对 12 位受访者的访谈文本再次逐一进行了分析，寻找他们的即时自我觉知。

3、基督徒灵性自我觉知

根据定义，基督徒的灵性自我觉知指人以圣经的教导为标准，衡量自己的言行与内心活动如感觉/情绪、想法和动机的能力。要拥有这种能力，基督徒除了要

有自我觉知之外，还需要对圣经的教导有足够多的、准确的认知和理解，这样才能以圣经的教导作为标准。如果对圣经的教导不明白或不知道，就不会有一个标准来衡量自己，也就不会有 CSSA。为了寻找参与者的 CSSA 的迹象，研究者再一次阅读访谈笔记，并作出笔记。下面仍以 M1 为例，说明如何分析他 CSSA 的某些表现。

在谈到与妻子的冲突时，M1 说当他听到妻子的话并感到不合理时：

> 以前的我就不高兴，我就当时就几句话就怼过去。自己认为说的很深刻，实际很伤人的...现在我知道我不能判断她。有时候，我突然有一个想法要出来的时候，有可能是圣灵提醒我，或者我自己通过这个学习有提高，我不能判断她，我怎么能判断？只有上帝能判断她。如果她不正确上帝会告诉她，不需要我来告诉她...很明显，这段时间经常这样子...（M1.8.5-6）

正如 M1 所说的，他突然意识到自己不能再像过去那样判断妻子，或许是圣灵的提醒，或许是他的即时 SA 有所提高，在想要判断妻子时，突然想到圣经中的教导。这就是他 CSSA 的表现。

研究者对 12 位受访者的访谈文本第三次逐一进行了分析，寻找他们 CSSA 的表现。

二、运用扎根理论进行编码分析

运用扎根理论对数据进行分析的第一步是提出概念，因为“概念是分析的基础。”[349]所谓概念就是代表原始资料中所含的思想观念的词语。[350] 在获取概念之

[349] 科宾与施特劳斯著，*质性研究的基础*，145。
[350] 同上，169。

后，可将有共同属性的概念放在一起、提取更高层次的抽象概念，形成类属。[351]最后，对类属进行整合、确定核心类属。[352] 下面举例说明研究者是如何对原始数据进行抽象编码的。

[351] 同上，114, 169。
[352] 同上，114-115。

表八 编码：提取概念、对概念分类和归纳举例

重要句子	概念	类属	核心类属
自己有时候能够就受到刺激、情绪激动的时候能够有时候能或者当时就能压住，就能来反映概念，发火之后觉得不对。*以前*没有觉得不对，我理直气壮，我就是对，我说你刺激我了，我就是这样，你刺激我我还没反应吗？（M1.7-5）	经过学习和操练后，意识到发火不对，并且有时能控制住情绪	改变：与他人交往中能管理自己的情绪和言语	与他人的关系
我…*现在*深刻认识，人在世界上这一生是在整个永生里面是很短暂的…比如说我们将来能得到永远的生命，坐在上帝的旁边，那我们将来回头看我们在世界上这个人生的时候，因为它是永远永远，那我们就是一点点，或者甚至就是非常微不足道的存在…那将来在永生里面你会在人生在世界上的一点点，根本都看不到，你在乎他干什么？（M1.10-3,5）	从永生的角度看今生的追求，觉得不应该在乎今生在这个世界中的追求	改变：世界观与价值观发生变化	与自己的关系
我们接触别的教会的人…他拿一句话出来说：你跟上帝求，上帝都会给你，没有上下文…*现在看*那可不是：什么都会给你，又不是你的仆人。（M1.10-7）是让你做管家，不是请个爷回来给你供着…*原来是*："求了不给你，不给你我信你干啥？你在哪儿？"*现在*搞清楚了，这个就是上帝的正确的道，在他的道上追求他，我觉得我的属灵生命提高了。（M1.10-12）	对基督徒与上帝之间的关系有了清楚、准确的理解	改变：调整自己对上帝的态度和关系	与上帝的关系
我也希望我能够去带更多的人来信主，我很有这个希望。但是现在我自己又做的很少，但偶尔就是如果有朋友在一块呢，我就希望能够给别人一点点启发，我也不敢说太多，所以说万一别人追根究底，我也说不清楚，到时候还绊着别人。我想就	CSSA 提高之后，想到自己的渴望和使命，因为感觉到信仰的美好	过去不敢，现在渴望且敢于向人传福音	与他人的关系

是，自我觉知通过这个过程让我更成熟，就像小孩刚开始喝奶，后来我能吃干粮了：我能力更强大了，我就可以帮助别人，我渴望去帮助别人、带更多的人来信主，因为我得到的这些东西我觉得很好、非常好，所以我就想给别人，因为上帝想让我干这个。（M1.13-5）			
*以前是*被动学习。虽然我从心底我一直是认同、认可，但还是一种被动学习的，是实在话，我是一种被动学习…*现在*我能变成主动的学习了…*现在*我觉得神的话全是真的，我愿意顺从、跟随，产生敬畏了。（F1.25）	对上帝的话有了更深刻的认识，不仅愿意主动学习，而且愿意顺服	改变：从被动转为主动学习上帝的话了	与上帝的关系
*以前*可能没太去认识我这个属灵生命到底在哪个程度上。*现在*经常会去思考这个问题，那你现在这个属灵情况怎么样？哪些有欠缺，那些需要长进的，在这个方面上去意识，我觉得是最大的不同（M2.18）	以前没有想属灵生命的程度，现在意识到这个问题的重要性了	改变：发现自己过去未知的属灵需要	与自己的关系
仔细观察以后，我发现自己是个倾向说谎的人，不管谎言大小，总是想把它编出个故事来，*之前*没有仔细观察过…（M3.4.1）	观察自己之后，发现自己说谎的倾向	对自己有更深刻的认识	与自己的关系
我的工作主要是在实验室做项目，每个人都有自己的项目，自己查资料、找出思路、设计项目的实验方法，然后再去实现。*以前*我…找到了一些文献，很愿意把这些文献隐秘起来，然后把最后的方法拿出去时，感觉是我自己的创造力，但我不想让大家知道这个想法是怎么来的…*但后来*我想这个不太对，我最近做的时候，我就会把这些都放进去，我要对上帝、对公司负责。虽然有我自己的创造，但我应该希望后来要做这个项目的人有帮助，而不是自私地想“这是我 XX 创造的” …我不再这么做了。（M3.6）	意识到自己的自私的行为及背后的动机，并且改变自己的行为和想法	改变：行为及动机的改变	与自己的关系

*以前*忽略了那个神是鉴察人内心的神，还有就是没有那么敬畏神，不那么怕神。我也不知道为什么这次上完课，我就觉得神那么真实。我以前是知道神是真实的，*现在*好像就好像亲眼见神一样，那么真实，我什么坏事都不敢做。（F7.12）	以前对上帝不太敬畏，现在对上帝感到更真实，产生敬畏	敬畏上帝	与上帝的关系
就在教堂门口，我一上那个台阶，里边就有个声音问：我你干什么来的？当时让我吓了我一跳，就是里面真的有个人“你干什么来了？”我吓我一跳。然后我还就是硬着脖子说：我来敬拜神。然后又有一个（声音说）：你拿什么来见我？我里面就特别难过啊，我带着罪去见神吗？然后就像是我活着经历审判那样。就是神给我倒回去，让我看到我早上在家里那个恶劣的态度，让我看到我那个情绪。（F7.16）	感觉听到上帝的声音	对上帝的同在有更真实的体会	与上帝的关系
我跟我妈去 Superstore 买东西，那有 Organic 的香蕉，有纸的袋子上贴了降价 30%，就是熟的太过了的那种香蕉。*以前*，我妈买香蕉的时候，她会把不好的从纸袋里拿出去。*后来*我上完课之后，因为我都是在跟我妈妈分享上课内容，那天在 Superstore 我说这样做不太好，然后我妈她也说，她也知道这样不太好。然后，即使那个人家包好的那那一袋子里边有快要烂掉的，我们也都拿回来的回来，不敢从里面再把它扔出去。（F7.8）	过去在购物时有不诚实的行为，后来不再这样做了	改变欺诈的行为	与自己的关系
我感兴趣的是有没有出版物和计划，或者和什么机构合作，做一些推广。会对更多的人有帮助。如果只做为一个研究课题，帮助的人就有限了。（M3.21）	自己参加讲习班与操练之后收益，想要推广	希望能帮助其他人	与他人的关系

三、运用个案研究法分析参与者之间的个体差别

由于参与者来自不同的教会，信主时间不同，内心对属灵生命的态度也会不同。可以想见：他们参加讲习班和属灵操练之后的表现有所差异是可以预料的。研究者在进行第一组访谈之后就发现：同一组里的不同成员在参加讲习班和操练之后表现出极为不同的态度，而且 CSSA 和生命变化的明显程度有极大的差异。

为了解释这种现象，研究者对每一份访谈记录都作了案例总结，例子见后页。然后，研究者刻意地分析若干个因素：1）参与者对自己属灵需要的觉知度和来参加讲习班和属灵操练时的态度；2）参与者在访谈时表露的对这段经历的兴奋程度；3）参与者 CSSA 提高的明显度；4）参与者属灵生命改变的明显度。研究者根据参与者自身的陈述，辅以研究者自己对他们的观察，对上述五个因素予以评分并加以对比，希望能找到参与者之间个体差异的原因。

在这一章，研究者简单描述了本研究采用的几种质性研究的方法、研究对象、数据收集和分析的方法。下一章将呈现本研究的结果。

案例总结示例

M1 访谈特点：积极、准确、理性

个人情况：工科博士，非常理性；信主时间不长，没有系统地接受过圣经教导

- 持续地渴望理解圣经的道理
- 预先对这个题目本身并没有了解，只是希望有所提高
- 整个过程结束之后，觉得思想上了一个台阶
- 除了自我觉知之外，对圣经的理解更加清晰、深刻、透彻
- 理解了上帝要干什么，对照自己，也就知道自己在哪里
- 动机篇：对动机这个概念及其重要性有所理解
- 情绪与行为之间的关系：联系到自己，知道自己的反应会是错的
- 意识到自己说话伤害了妻子、不尊重她
- 这段时间常常意识到自己的想法
- 对永生的看法不一样了，知道自己作为上帝管家的责任与努力，祷告要顺着上帝的心意求
- 认识到今生的短暂、想要追求有永恒价值的东西（注解：这也是自我认知的结果，因为对上帝的要求有了认知和理解，并且接受，于是联想到自己）
- 对未来的憧憬感到非常激动：会有几倍的进步
- 决心：要用上帝的思维来做我的思维、上帝的话作自己的话
- 要坚持一年读一遍圣经；积极参加教会活动
- 热忱：1）圣灵不要离开我；2）急切想要带人信主
- 对美国、加拿大的政府、社会上的乱状提出疑问：这是上帝的意思吗？

备忘录：M1 是理性思维很强的人，思维敏捷，在听讲座时常常眉头紧锁，在认真思想。在访谈时，情绪非常激动、喜悦之情溢于言表。他在访谈中，对问题的回答说明他对问题的理解、对讲座内容的理解都很到位，而且非常明显地看到他属灵生命的提高或生命方向的改变。

第四章 研究发现

本研究的题目是：提高灵性自我觉知对灵命塑造的影响。研究的目的是：提供能提高 CSSA 的课程，包括相应的属灵操练；分析上述课程给参与者带来的改变，以理解 CSSA 对灵命塑造的影响。

基督徒灵性自我觉知是基督徒以圣经的教导为标准，衡量自己的言行与内心活动如感觉/情绪、想法和动机等的能力。根据这个定义，它包括两个方面：1）对自己外在言行和内心活动觉知的能力；2）对圣经真理的准确认知。只有具备这两方面，基督徒才能看到自己与上帝的心意之间的差距。因此，要提高基督徒的 SSA，可以从两方面进行：1）将上帝的心意及标准准确、清晰地教导给基督徒；2）帮助他们操练自我观察、以此提高他们的自我觉知。

基督教的灵命塑造，是人的心思意念和行事为人逐渐变得像基督的过程。它包括两个方面：1）在意志上愿意调整自己的言行和内心，效法基督的榜样，逐渐成为像他那样的生命；2）在行动上有意识地做出计划，并按照这计划去进行。在这个过程中，基督徒不仅需要了解自己的生命与基督之榜样之间的差距，而且要有意识地调整自己生命的各个部分。

研究者将从三个方面呈现本研究的发现：1）CSSA 提高的可能性；2）CSSA 对灵命塑造的促进；3）参与者诸多因素的个体差异及其意义。

第一节 基督徒灵性自我觉知能够得以提高

通过对参与者的访谈，研究者有如下发现：首先，SA 是普遍存在的；其次，即时 SA 可以提高；第三，SA 能得以运用；第四，CSSA 也能够得以提高。

一、自我觉知的普遍性

通过对访谈记录的分析发现：12 名参与者几乎全都表现出对自己外在行为和内在心理活动的觉知。如下表所示。

表九 自我觉知的普遍性

觉知内容 / 参与者	行为	情绪	想法	动机
M1	·	·	·	·
M2	·		·	·
M3	·	·	·	·
M4	·	·	·	·
F1	·	·	·	·
F2	·	·	·	·
F3	·	·	·	·
F4	·	·	·	·
F5	·	·	·	·
F6	·	·	·	·
F7	·	·	·	·
F8	·	·	·	·

这个结果证明了人自我觉知的普遍性，即人对自己的外在行为和内在心理活动有所觉知是一种与生俱来的能力。当然，很多时候这种觉知是人事后反省或事后

意识到的，不一定都是在某种外在行为或内在心理活动正在发生的时刻被觉知到的。本研究关心的是某个事件发生时个体对自己的言行或内心活动的觉知，研究者将这种自我觉知命名为即时自我觉知。

二、即时自我觉知可以提高

本研究发现：12 名参与者都表现出对自己外在行为和内心活动不同程度的即时觉知，如下表所示。

表十、十二位参与者的即时 SA

觉知内容 / 参与者	行为	情绪	想法	动机
M1	·	·	·	·
M2	·	·		
M3	·	·	·	·
M4	·	·	·	·
F1	·	·	·	·
F2	·	·	·	·
F3	·	·	·	·
F4	·	·	·	·
F5	·	·	·	
F6	·	·	·	·
F7	·	·	·	·
F8	·	·	·	·

数年前，M4 听到他所在教会的一位长者对他的评论，说他很像新约圣经中来找耶稣的那位年轻、富裕的官员。M4 说：“当时我听起来是人对我最高的评价”（M4:25.2）。这表明：M4 在听到对他的评价时，觉知到自己内心的情绪（M4:25.2），但由于他在思想中知道那年轻的富官是一个反面的例子，所以不愿意在言语上表达出来（动机和言行）。

M4 叙述的是几年前发生的一件事，表明他当时就有即时 SA。但接受访谈的其他参与者，有些人的即时自我觉知是在他们参加讲习班和操练之后而产生的。

M1 过去多年在中国工作，妻子和女儿在加拿大（M1:8.1）。最近两年，M1 才来加拿大与妻子同住，“适应过程比较艰难...常有口角”（M1:8.1）。他认为自己参加讲习班的第二大收获就是明白了情绪与行为之间的关系（M1:7.2）。他说，在五周操练过程中：

> 自己受到外界刺激、情绪激动的时候，能够有时候：或者当时就能压住，有时候发火之后觉得不对。以前没有觉得不对，我理直气壮，我就是对，我说你刺激我了，我就是这样，你刺激我我还没反应吗？对啊，是个人我就有反应；但现在就知道这个反应是不对的，看你什么反应：有些反应是对的，不对的你应该会寻思、想一想，这样行不行。（M1:7.5）

由此可以看出：M1 通过讲习班的学习，理解了情绪与行为之间的关系，并且不仅能即时觉知自己的情绪，而且有时候能控制住自己的情绪；而且即使在没有控制住情绪的时候，也能立即觉知自己的错误。这两种改变都说明了 M1 的即时自我觉知有所提高。

F3 虽然还不是基督徒，但是她的年幼的儿子已经受洗，因此她时常带儿子来教会，也参加过教会的慕道班。她自称相信上帝，但还没有受洗。她非常积极地来

参加这个讲习班，但并没有委身做五周的属灵操练。不过，她的经历表明她的即时自我觉知有所提高：

> 我发现一开始我会每天都会去思考这件事情，就是说我为什么？今天我为什么发脾气了？或者我今天为什么做一件事情不高兴了，或者我今天为什么高兴了？以前的这种东西就是它自然就过去了，你每天会在高兴不高兴，生气不生气这个过程中生活。但学完这个以后我也没拿着它（讲习班讲义），我就会去想，这个背后到底是什么东西在支配着我的这个情绪的？而且这个情绪表现出来之后到底是真的还是假的？那隐藏的是什么原因？造成了我自己到底有什么想法？能不能改变？我这样做的对还是不对？（F3:7）

F3 是一位爱思考的女性。参加讲习班之后，她对自己的情绪变得敏感了，而且实际上她正是按着讲习班教材的内容不断思想自己情绪下面的想法。她的即时自我觉知有所提高。

在访谈中，M3 说他从前“没有自觉地去观察自己，可能观察了很多事情，但没有来观察自己的灵性生活。”（M3:2）但在参加这个研究项目后，他坦承对他最有帮助的是“假我”的概念。他说：“仔细观察之后，我发现自己是个倾向说谎的人，不管谎言大小，总是想把它编出个故事来，之前没有仔细观察过，比如...”（M3:4.1）。这表明：通过操练自我观察，M3 的即时自我觉知有所提高。

在这五周操练时，F8 对自己常常不说实话感到惊讶（F8:10），因为虽然以前她也有同样的行为，但内疚感并不强烈（F8:13），在以前她想要改变的旧习惯中，“从来没有想过要诚实、不说谎”（F8:14）。但在参加讲习班并进行操练后，她的想法变了。她说：“就是在这五周操练中，有人问我问题时，我居然也没有照实回答，这是让我感到特别惭愧的地方。我说，刚操练，怎么马上就跌倒呢！看来还得需要圣灵帮助，所以我就更加痛恨自己。正操练时，有人给我打电话，我就没有

说实话，我想怎么搞的？”这也说明，经过操练之后，F8 对自己说谎这种行为的即时觉知比以前有所提高。

综上所述，人将注意力转向自己时会提高 SA，这与第二章自我观察能提高 SA 以及自我关注产生 SA 的论述一致。有些人知道自己的某些习惯，但由于对这些习惯的想法发生了改变，于是更加注意自己的行为；也有些人是有意识地进行自我观察观察，从而觉知到自己以前没有注意到的行为或习惯。不论是哪一种情况，他们的 SA 都有所提高。不仅如此，他们 SA 提高之后，会给他们的生命带来积极的影响。

三、自我觉知的运用

本研究发现：人的 SA 提高后，他们的言行、想法和态度都有改变。

F4 曾经患过忧郁症，后来得以恢复。她“原来有时候遇见什么事，就会很愤怒，”但通过自我鉴察发现：“我凭什么要愤怒？因为我自己都是这样的。”（F4:8）这说明：通过自我观察，F4 的 SA 有所提高，看到了自己的问题，所以她的想法有所转变，对自己的愤怒情绪不再认为是理所应当的了。她还发觉自己过去常常指责同屋说谎，并且“从来都不觉得这是一个错误，还觉得是在帮助”对方（F4:20）。当然，她这样指责同屋会引发冲突，她也意识到自己的动机：如果对方“改掉这个问题的话，我也会轻松一些”（F4:21）。然而，在一场剧烈的冲突后——这场冲突发生在 F4 进行属灵操练的五周内——F4 突然发现：“我一直以为我是做一件好事，我那一天就发现我完全错了...我就觉得我很荒谬...我就觉我真的是非常残忍，我就觉得我真的是非常地错。我都不知道这些年对方是怎么忍受下来

的...我这样每次都严厉地说‘你有在撒谎’...我觉得我真的很坏。”（F4:21） F4 说自己“以前特别敏感别人，敏感别人怎样表现，别人怎么样反应；我现在开始反过来...我现在重点放在自己身上。”（F4:28）她观察自己、发现自己的问题，就开始改变自己过去养成的“敏感别人，是一个纠察者：纠察别人”（F4:29）的习惯。这个例子也证明了文献探讨中提到的一个结论：SA 会使人更准确地理解自我、减少自私的偏见，也更倾向于承认自己的失败。[353]

当然，F4 对自己的认识，更多地是从反省已经发生过的事件中获得的。虽然她事后向同屋道歉，但毕竟事件已经发生、可能的伤害也已经造成。然而，令人欣喜的是下面一个发现：参与者通过操练自我观察，可以提高即时 SA，并使人避免冲突的发生。

F3 是一位自称相信上帝但还没有受洗的女性。过去，她常因为儿子的作业问题向他发火。但参加讲习班并操练自我觉知后，她发现“家里的气氛缓和很多，不会剑拔弩张的，看着他就不顺眼，一脑门子火...”（F3:12)。就在访谈前一天晚上快要睡觉时，F3 听到儿子说还有数学作业没做，“这要是过去的话我可能就吼他了...但是昨天，他一说完这个以后我就意识到这件事是他说的这句话是我不高兴的，我马上...没有直接说话，我是转了一圈以后过来，”很理智、有智慧地处理了这件事（F3:13）。这表明：F3 在事发当时就觉知到自己的情绪，但是她没有像过去那样被情绪驾驭、冲孩子发火，而是让自己冷静下来，想好了该如何应对，然后再采取行动。这是一个运用即时自我觉知管理自己的情绪并避免冲突的典型案例。

[353] 见本论文第二章第七节（页 65）及 Morin, “Self-awareness Part 1,” 813 .

在讲习班上课期间（10/20/2019），F1 与小组分享了这样一件事。那天中午，她从社区中心健身回家，发现丈夫没有做好午饭，于是大声询问。丈夫（M1）当时正在地下室工作，说他没有时间做饭。F1 非常生气，本来想指责丈夫，但突然觉知到自己的愤怒情绪，于是她压住火，把午饭做好了。这是另一个运用 SA、有意识地管理情绪的案例。其实，M1 也表示他现在有时对怒气“当时就能压住，”（M1:7.5）也有时能抑制住自己论断妻子的话语（M1:8.6），都说明他运用即时自我觉知能逐渐管理自己的行为。

这些例子表明：人的 SA 有所提高后，会自动地开始自我评估和自我调节，不仅自我认识有所加深，并且能改变自己的言行，符合文献探讨中提出的理论。[354]

四、基督徒灵性自我觉知可以提高

基督徒的灵性自我觉知可以通过两方面得以提高：首先，可以通过操练自我观察而培养 SA；其次，可以通过更深刻和准确地理解圣经真理而明白上帝的标准。前面的例子已经表明：人的即时 SA 可以提高；研究发现：人可以通过更清晰地理解上帝的话而提高 CSSA，而提高了的 CSSA 表现在如下几个方面：1）学会分辨真、假基督徒了；2）看到了自己过去没有看到的不足之处；3）明白真理之后，就知道自己当怎样行。

首先，提高了 CSSA 能帮助人提高分辨能力。虽然 F3 还没有受洗，但她儿子已经受洗，所以她规律性地去教会参加崇拜。她表示参加讲习班的收获“是能知道怎么样才能做一个真正的基督徒，而不是一个假基督徒。”（F3:2.2）。

[354] 见本论文第二章第七节中关于注意力与自我觉知功能的论述。

> 现实生活当中我不知道我认识有几个是真基督徒的。我觉得大部分都比较假，但是他们比我们不是基督徒的人还是要好。所谓的我认为的假，是说他并没有真的全心全意的把自己交给上帝、去跟随上帝...真的是为别人着想，真的是能放下今生今世的这些盼望。我觉得做到这一点的人才能当一个真的基督徒，我觉得这太难了。（F3:3）

当然，F3 还不是基督徒，未能完全理解上帝的恩典，也不明白人并非能做到某种程度才能当真基督徒。不过，她的观察是准确的：很多自称是基督徒的人，并没有“全心全意”地跟随上帝，也没有追求天上的事（西 3:1）。在研究者问她一年之后希望成为什么样子的时候，她说：“我只操练到了这个书的一个小山包上，其实这个书的山顶上是灵性的修炼。我现在其实只是情绪的控制和动机的洞察...到了灵性的操练是说我怎么做才更符合神的要求。”（F3:15）她这个理解也是准确的，因为她知道：上帝的要求和标准是更高的。

在分辨真假基督徒这一点上，F1 也有同感。参加过讲习班和操练，F1 认为：

> 我理解最深的就是真我和假我。我去教会、去查经小组，有很多朋友，也许他对经文，就是说起来他会说的很好，但是在行为——当然了，我不是监督人的行为——他表现出来的是假我：他没有理解圣经这句话的意思，他总是说的很好，但是从心底里并没有接受神的旨意，也没有用心的敬畏神，让这些话语真正变成对自己行为的一种约束或者是引导，他自己意识不到，他这样说这样做的是个假我，他并没有做到诚实、守信。另外，谦卑...他自以为认识他就说...我有时候也是一样认为的...有时候认为自己已经谦卑了，那离神的要求还是差得太远…我有时候也会这样做...为了掩饰自己的一些行为，我会说谎、为自己辩解，不大承认自己说的话已经在亵渎神了。就是说对神的敬畏啊，都要不断的操练。（F1:5-6）

在明白了假我的概念之后，F1 的即时 SA 有所提高，所以她在描述他人假我的现象时加上自己的解释：“当然了，我不是监督他人的行为。”而且，她不仅能够看出

其他基督徒的生命缺陷，也反省并承认自己一些假我的表现，这些也是她 CSSA 提高的表现。

其次，提高了 CSSA 能帮助人看到自己过去未曾注意的缺点：

> 之前我可能更关注别人，上了这个讲习班之后，我更关注自己了。之前总看到别人眼中的刺，看不到自己眼中的梁木。现在我更加对人的立场和环境有了解，有同理心。比如，弟兄姐妹转发的信息不太确切，之前我会比较气愤，感到作为基督徒不合适，但后来，我想如果我是处在那样的环境下，我也可能会做同样的事。我应该去试图帮助他们认识到这些事，而不是一味地指责。让我看到自己之前的败坏和骄傲。（M3:11）

虽然 M3 在这里提到自己对弟兄姐妹发的信息不确切“会比较气愤”，但他过去似乎对自己的情绪问题并没有留意：“关于情绪，以前觉得自己不一定那么适用，感觉自己情绪管理还可以，没什么大的波动，但最近有所经历。有一天我妻子扔了我的几件旧衣服，我回家后发现找不到了，就冲她发火，为什么你没有经过我的同意就扔？”（M3:4.2）透过反省和自我观察，M3 开始转移自己的关注对象，结果发现了自己过去未曾留意到问题。

通过操练，F8 说自己“以前尚未觉察到的，一些不讨主喜悦的地方。通过这五周的操练，也发觉了。当时她感觉有点惊讶：没想到得罪主，也没想到会有这样后果，所以立志改正。”（F8:10）当研究者追问细节时，她说指的是说谎，而且“通过这五周的操练，看到说谎最后的后果是在火湖里。我那时没有在意，读圣经也读过，没读进去，也没很留意。但这五周操练时我就发现了。”（F8:12）这说明 F8 虽然过去知道自己说谎，也读过启示录 21 章，但这次她留意了，并把这两者联系在一起了，就觉知到以前忽视的行为了。

第三，提高了 CSSA，还能帮助人明白自己应当怎样行。前面提到：明白上帝的真理，可以提高 CSSA，因为人对标准有了更准确的认知；而这会为那些还不明真理的基督徒指明成长和进步的方向。

M1 是初信者，以前一直在一个没有牧者、只有弟兄彼此分享的团契中聚会。他对听到的很多关于圣经的解释感到困惑不解，所以抱着迫切的心来参加这个讲习班和操练。操练之后他非常兴奋，因为：

> 我觉得还是来自于对圣经的理解更深了：对上帝他的目标，他的愿景，他的方法理解了。我知道这个整本圣经是干什么的：上帝要干什么，他为什么要创造呢？创造我们以后，他想让我们做什么。上帝又灭绝人啊，以后又跟人立约啊，以色列人的背叛，上帝又回来…反反复复，这个过程。我觉得就是：看历史就知道现在，知道自己，我应该怎么办。（M1:5）

他还说他现在：

> 读的每一章节的时候，我感觉就是就像人爬山一样：我们每走 100 米，我知道我在哪里，知道我的目标是那个山顶，我要怎么上去我也知道，我能不能上去我也知道，中间跌倒了没劲儿了怎么办，我也知道，我自然心里就有数了嘛...（M1:6）

当他明白了上帝的目标是要为新天新地培养生命像基督那样的管家，方法是拯救人脱离罪的辖制，也赐下真理让人们遵守，还有榜样（基督）和教练（圣灵），就知道了自己当如何去行。他那爬山的比方也表明他的灵性自我觉知有了很大提高。不仅如此，可以想象 M1 的属灵生命也会从此而有所改变。这也指向这样的可能，即基督徒灵性自我觉知的提高能促进灵命塑造。

无独有偶，F4 也有类似的感觉。她说自己信主 14 年了，但前 12 年灵性是死的，因为生命没有改变（F4:1）。参加四晚的讲习班，使得她看清了自己属灵生命的位置：

> 我开始比较明确自己到了什么阶段。原来我只是我知道已经觉醒了，知道以前的问题，我是灵里死的，也知道我觉醒了。但是通过这四天的（讲习班），我就更清楚现在处在一个什么位置了，我就特别清楚了。所以那之后的 5 个星期的操练，我就特别热心，就是做这些事情。因为我已经特别明白怎么回事儿了；否则的话，我如果没有知道自己的一个位置的时候，那五周我是不会这么专心去做这些操练的。（F4:4）

这表明 F4 的自我认识也有所提高，这与第二章提到的学者们的研究成果一致。[355]

当研究者请她说得更详细时，她说：

> 我就是比较明确、很明确的知道该怎么样去鉴察自己、反省自己，观察自己的想法，观察自己的动机。我原来知道我开始复苏了，我开始活过来了；但是如果没有这四天的课，我可能就不会认真的去对待我的想法、对待我的动机，然后每天去鉴察自己、反省自己；我可能处在自我意识复苏那种阶段，但是没有去仔细地分析我的动机、我的想法。所以，我之所以说那 5 周特别地投入，因为我知道我需要，我需要鉴察自己到底是在想什么、动机是什么，有一个系统化的自我认知。（F4:5）

F4 还说她觉得讲习班的内容“像一个 GPS，因为我原来可能拿着一个地图，自己摸索；这个课就像一个 GPS 一样，我基本上走捷径了，我不会自己找啊自己摸索。GPS 告诉我怎么走，我就走了一个捷径。”（F4:7）

当基督徒对上帝的标准有了更加准确的认识，或者当他们有意识地进行自我反省和自我观察，就能提高他们的 SSA。这不仅能帮助基督徒知道如何跟随基督，也能使他们在这个过程中经历生命的更新。在下一节，研究者将提出本研究的另一个发现，那就是：提高 CSSA，将会促进基督徒的灵命塑造。

[355] 见本论文页 66“自我觉知与自我认识”部分。

第二节　提高基督徒灵性自我觉知能带来灵命更新

在上一节我们已经看到：当人提高了自我觉知之后，他们的言行、想法和态度都会有所改变。同样，当基督徒的 SSA 提高之后，也会表现在他们属灵生命的更新。下面研究者将从人与上帝、与自己和与他人的关系这三个层面展现讲习班和属灵操练这项干预带来的改变。

一、与上帝的关系被更新

1、使人更加敬畏上帝

当人对上帝的标准和要求有了更加清楚的认识后，不仅 CSSA 有所提高，而且对上帝的态度也会有所改变，从不怕上帝转变为更加敬畏祂。

F7 之所以在说谎这件事上有那么立即的改变，与她对上帝敬畏是分不开的：

> 以前忽略了神是鉴察人内心的神，还有就是没那么敬畏神，不那么怕神。我也不知道为什么这次上完课，我就觉得神那么真实。我以前是知道神是真实的，现在好像亲眼见神一样，那么真实，我什么坏事都不敢做。（F7:12）

F7 在操练期间还经历到上帝对她的光照和管教（见下一单元），这使得她“非常敬畏神，非常害怕。”（F7:21）

当被问到哪个操练给他留下了最深刻的印象时，M2 回答说：

> 对我来说，那个鉴察篇。神对你*总是在那儿看着*。有的时候人就说，我做点什么事最好别人别知道，是吧？但是你要老想着有*神总在看着呢*，你就会觉得唉呦，是不是我应该做的更好一点呢？当你随时想到，不是说有人看，是*神在看*的时候，随时就是一种警醒，随时就是在想：我这事不要做太过分啊，*神在那看着呢*，对吧，这个应该是给你一个提醒，这是*神老是在那看*。虽然说我做的一切神都知道，这个其实早就知道，也在心里，但是这个感觉和*一直在看着呢*，这个感觉还不一样啊。你看看这个是不一样的吧，所以我觉得，对我来说，应该是一

> 个感觉比较深刻的。以前也知道：神什么都知道，因为将来审判的时候，你肯定你做什么事他都拿出来；这个好像又不一样，*他在看着*，就是这种感觉。（M2:10.2）

在这短短的回答中，M2 七次提到上帝“在那看着呢，”可见他对上帝鉴察人内心肺腑有着极为深刻的体会，也因为对上帝有了新的敬畏之心而愿意“做得更好一点”。虽然他并没有说在哪些事上应该做的更好，但这种态度的改变也是其属灵生命更新的重要部分，是行为改变的基础。

F1 对敬畏上帝也有了新的体会。首先，她留意到有些基督徒“没有用心地敬畏神”（F1:5），后来，她表示自己“对神的敬畏，要不断的操练、学习。”（F1:6.1）她的改变并没有仅仅停留在态度上，而是也体现在行动上：

> 以前是被动学习。虽然从心底我一直是认同、认可，但还是一种被动学习的。是实在话，我是一种被动学习。现在的我变成，真的是通过那几天您的总结…现在我能变成主动的学习了。（问：为什么呢？）现在我觉得神的话全是真的，我愿意顺从、跟随，*产生敬畏了*。以前我信仰圣经很久了，说实在话，我的*敬畏之心*还是很差的。现在有一种*敬畏之心*了，他的话真地能够约束我的一些行为。这我不知道该怎么说，真的是这样。（F1:25）

由于对上帝的话理解得更加透彻，F1 的 CSSA 得以提高，使得她对上帝产生了敬畏之心。她不仅意识到上帝话语的真实，而且更为主动地去学习上帝的话、顺从上帝的话。

2、使人对上帝的同在有更真实的体会

CSSA 提高之后，会使人对上帝的同在有了更深刻的体会。

F7 在访谈中表示：“每一次上课都有神的同在”（F7:7），“我也不知道为什么这次上完课，我就觉得神那么真实。我以前是知道神是真实的，现在就好像亲

眼见神一样，那么真实。”（F7:12）这种同在是她在学习上帝话语时的感受。她还分享了一次去敬拜时的亲身经历。

一个主日早晨，F7 与母亲发生冲突，满怀怨恨地独自去教堂敬拜：

> 就在教堂门口，我一上那个台阶，就里边就有个声音问：你干什么来的？当时让我吓了我一跳，就是里面真的有个人“你干什么来了？”我吓我一跳。然后我还就是硬着脖子说：我来敬拜神。然后又有一个（声音说）：你拿什么来见我？我里面就特别难过啊，我带着罪去见神吗？然后就像是我活着经历审判那样。就是神给我倒回去，让我看到我早上在家里那个恶劣的态度，让我看到我那个情绪。（F7:16）

接着：

> 每周我都是预备好奉献的…我的手刚到那个奉献箱，还没投进去，里面就有一个声音告诉我：“你要做什么？”“我奉献啊！”好像就是感觉神并不悦纳…那我就把那钱收回来了，我就想不奉献。但习惯了，每周都做这个动作，我又去了，我又再想投的时候，里面就有个声音，“你若行的好，岂不蒙悦纳？” 唉呀，我特别难过，就是神对该隐说：“你若行得好，岂不蒙悦纳？”我突然间才明白，神悦纳的是你这个人，不是我要投进去的那点钱。“你若行的好，岂不蒙悦纳？”那个声音非常非常的真实，非常真实。唉呀，很难过，很难过。（F7:21）

研究者追问她以前是否有过类似的经历，她说：“好像没有，就是对罪啊，神这么光照我，好像没有那么样的程度。”（F7:17）“像这次这种经历是信主这么多年，好像第一次经历。”（F7:18）当然，F7 后面的经历应该属于“对上帝的觉知”这个范畴，而且她确实感到圣灵主动的工作；但从这件事发生的时间上看，她的经历似乎与她的 CSSA 的提高有密切的关系。

3、使人对圣经真理有更深的认识

为了帮助参与者专注在上帝的某段话语上，研究者鼓励他们每周背诵经文，并且每天要针对某一段经文回答一些与自己有关的问题，并且操练圣言诵祷。这样

的操练会帮助参与者更深入地理解上帝的话，并因此提高 CSSA。而 CSSA 提高之后，会使人意识到自己过去不知道的需要——这一点将在“人与自己的关系被更新”那里呈现——并使人对圣经的真理更加渴慕。F7 在分享自己进行五周的属灵操练时说：

> 这一段的课程，把我带入了一个正轨，就是好像带回到真道上。我虽然总是在教会，但是突然间我才发现：这一次，就是包括这几个星期的作业，我觉得好像自己走在真道上的感觉，信主十几年我才刚刚觉得是走在真道上。（F7:20）

F7 接着说：

> 我以前也读经，但是把它当做就像是中文课本文章那样读，也可以分段也可以写段落，也可以分析知道在想什么，全都是理性的。然后您这作业我每天都赞叹我都感恩，怎么会带着我们思考这么多的问题？我就想您怎么设计的这些问题？我现在就知道该怎么看，我就知道该怎么样读经、怎么样想了。以前就不知道怎么读，您看您问的这些问题，真是让我知道怎么样去咀嚼、怎么样去吃喝神的话。这点我挺感恩的。前两周我都是在本子上写，后来我发现我要更深刻、更细致的读，后来就越读越仔细。我还想有时间把前两周的重新再看一遍...（F7:30）

她提出的这些问题，表明她渴望更深入地理解上帝的话。她还很喜爱操练中所唱的诗歌，说：“还有这个诗歌，我用荧光笔画出来。这诗歌我都把它找出来，我打算回头弄成一个目录，这些诗歌真是太好了。”（F7:31）这也说明：随着她 CSSA 的提高，她更加渴慕赞美上帝。

F8 这样描述自己属灵操练的经历：

> 在这五周操练期间，我能基本做到总是思考。思考上帝的话语，能够体会到与神同在的那种美妙，所以，这五周的操练似乎是我人生中最美好的时刻。就像有些赞美诗中提到“在花园里”，和主在一起的那种美妙的感觉，无法用笔墨形容，也是没有这种经历的人无法体会的。（F8:9）

当研究者问她最近一段时间的变化时，F8 说：

> 我跟主交流或是默想的时间花了很多，（这）变成我每天的第一件事情。几乎每天都是这样，只有个别时间除外。读经、唱诗、背诵圣经，我也把五周操练的经文都抄在一个本子上，随身带着、随时看，帮助记忆，把感想也写在这个本子上，也有我联想中的相关经文，一些赞美诗和其他讲道的内容。第二，生活作息的顺序也调整了，把属灵操练放在了第一位，作为每天的开始。（F8:15）

4、使人端正自己与上帝之间的关系

M1 信主时间不长，理性上对人与上帝之间的关系感到困惑，因为他曾受到一些错误观念的影响。通过参加这个讲习班，他认为自己过去的一些问题得到了解答：

> 我们接触别的教会别的人，讲的时候他就是这样的，他拿一句话出来说：你跟上帝求，上帝都会给你，没有上下文。那我就想了我跟上帝求，那我就坐这求吧，我说什么你都会给我；现在看看那可不是。什么都会给你的，又不是你的仆人。（M1:10.7）

这个问题给他带来的困扰很大。他说：“原来我不理解的就是，你向上帝求什么上帝都会给你的…。”（M1:10.9）但通过讲习班的学习，他明白了上帝造人的目的：

> 是让你做管家，不是请个爷回来供着，怎么可能呢？搞清楚了，原来不知道，搞清楚那就跟他更近了。原来是：求了不给你，不给你我信你干啥？你在哪儿？现在搞清楚了，这个就是上帝的正确的道，在他的道上追求他，我觉得对我的属灵生命提高了。（M1:10.12）

当基督徒明白了自己与上帝之间的正确关系，并且愿意在这种关系中追求上帝的道，他的生命就在这一点上被更新了。

二、与自己的关系被更新

1、使人更深刻地认识自己

通过操练自我观察，并且对照上帝的标准，基督徒的 SSA 得以提高，这突出表现在他们对自己的认识更加深刻和全面。

M1 过去认为自己对妻子发火是理所应当的，但现在“有时候发火之后觉得不对（M1:7.5）； 过去认为自己批评妻子时说话很深刻，现在意识到自己那些话“实际很伤人”（M1:8.6）。M1 的妻子 F1 也是如此。她不仅意识到自己过去“以为自己已经谦卑了，那离神的要求还差得太远”（F1:5），而且对罪的观念也发生了彻底的改变：她过去对人的罪性“不是很承认”（F1:17），但现在“觉得人的本性贪婪、骄傲、没有怜悯之心——不像神那样：神有着很强的怜悯之心——说谎...这些行为并不是神所喜悦的。”（F1:18）这些是她意识到自己有时候也会“说的是一套、做的是另外一套。”（F1:6）

F4 很容易表露出她的情绪。她说自己过去是个纠察者（F4:20），但是：

> 通过我这段时间自己默想、反省和灵性觉知这方面，我就发现为什么会这么不喜欢他们身上的这些特质，其实是因为我自己身上有这些东西。我发现我特别敏感别人的一些不好，就是因为我自己有这些东西，所以我一下就看到了，我就特别愤怒。其实我愤怒的不是因为他们有这些不好的东西，其实愤怒的是因为我有这些东西，所以我特别的愤怒，因为我知道这些东西多么的讨厌、多么的可恶。我觉得我有这些东西，我发现我有这个我就特别的气，其实我自始至终这些年里其实是生我自己的气...（F4:11.2）

F4 后来又重申在他人身上“看到了自己的问题…痛恨这些问题。”（F4:26）

M3 在访谈中说他发现自己“是个倾向说谎的人”（M3:4.1），对妻子发火的事也颠覆了他过去“感觉自己情绪管理还可以”的印象（M3:4.2），于是“看到自己的之前的败坏和骄傲。”（M3:11）F8 则说：“我开始以为自己要成为小基督的样式已经形成了；结果在房东的眼里，还不如不信主的其它房客的房间（整洁）。

我挺受打击的。房东说了：‘内部的变化可以在外部表现出来。’（我）觉得也没有荣耀主。”（F8:27）

2、使人意识到自己未知的需要

M2 与 F6 这对夫妻来参加讲习班，一方面是对 SA 这个题目感到好奇，另一方面是想帮助研究者完成论文。然而，在访谈中 F6 表示：“自我觉知...很少有人摆到桌面上来讲，尤其是在基督教的这个方面，我们去参加过很多的学习，也很少听到这个。但是这确实是每个基督徒应该要具备的。”（F6:6）她意识到 SA 这个概念的重要性。

M2 的改变则是更深刻地意识到自己属灵生命成长的重要性。他以前“没太去认识我这个属灵生命到底在哪个程度上。现在经常会去思考这个问题：你现在这个属灵情况怎么样？哪些有欠缺，哪些需要长进的，在这个方面上去意识，我觉得是最大的不同。”（M2:18）当研究者问他是什么带来这么大的不同时，M2 回答说：

> 当你属灵生命在长的时候，可能会要去看你是不是在长，你在追求嘛，你是不是在长，长得怎么样？方向怎么样？速度怎么样？质量怎么样？各个方面要去看看。刚信主的时候就觉得信主挺好，那个时候不知道也没有意识，不知道往哪儿去弄。我觉得这个事是最主要的，就是属灵生命在长的时候。当然上完了你的课，就是会警醒自己，很多事情会警醒，就是有意识的去警醒，去查看、去思考。你的课程的帮助就在这一点上。（M2:19）

这说明 M2 不仅意识到属灵生命成长的重要性，还在思考属灵生命成长的诸多要素，而且他还意识到自己的的属灵生命正在成长，并把追求属灵生命的成长当作自己未来生活中最大的热忱：

> 现在来说呢，作为基督徒，我们在这个世界上的生命只是为我们这个属灵生命服务的啦，所以那是最终的一个、也是最重要的，一个生命、属

> 灵的生命，培养这个属灵的生命时，是最大的目标了。怎么样让我们这个属灵的生命更加的增长，怎么样更加的亲近神，怎么样能够更多的明白神的旨意，我觉得对我们来说，至少对我来说是一个很重要的一件事。（M2:24）

虽然 M3 一开始想要了解人如何知道圣灵的带领，但通过参加讲习班和操练，他意识到自己原来没有意识到的需要：

> 我认为灵性的自我觉知是基督徒非常需要但非常缺乏的一件事情。前几天我跟女儿看了基督受难记电影的一部分，开始在客西马尼园里，主独自在祷告，可门徒们都在睡觉，我觉得之前的境况大部分的时间不能警醒。我觉得您这课程的设计，就像主耶稣问他们，你们不能警醒祷告片时吗？同样的提醒我自己，要警醒自己的属灵生命，不仅仅是读经祷告时候有这么点认知，而在其他时候就放在脑后。我觉得，至少在认识上有了一点改变，但在实践上可能还需要来坚持。（M3:8）

“保持警醒”对很多基督徒来说都是一个相当生疏的观念。通过这次学习和操练，M3 不仅在认知上有所改变，而且已经尝到了自我观察的益处。相信这会给他足够的动力去继续操练，不仅提高 SA，而且能保持和运用基督徒的 SSA。

3、使人拒绝说谎和欺骗

提高了 CSSA 之后，人不仅能发现自己说谎的习惯，还能有意识地拒绝说谎。

F7 是第三组参与者之一，讲习班是在 M2+F6 家里进行的，分四次讲完。第一次讲习班是 11/24/2019（主日），内容是 1-3 讲，包括第二讲的假我篇和第三讲的觉知篇。在第二次（11/30/2019）讲习班开始之前，F7 就与我们分享了下面四件事。

首先，F7 的母亲来加拿大探亲，与她同住。F7 每次烫头花费不菲，但因考虑到母亲知道价格后不悦的感受，就只告诉母亲一半的花费。11 月 25 日她又去烫头，这次我就把真实花费告诉了母亲。当研究者问她：“你完全可以不告诉她呀？这样

可以避免说谎。” F7 回答说：“习惯了，什么事都不瞒着母亲。” F7 过去处于的一种自我矛盾状况：她说自己对母亲从不隐瞒，可实际上却说谎欺骗她。

第二，11 月 26 日 F7 带母亲去美国购物。原来她总是准备水果给母亲在路上吃，过美加边境时多谎称没有任何可申报的物品。但这次她对母亲说：等过了边境，我再给您买水果，好吗？这是第二次拒绝说谎。

第三，在购物期间，F7 和母亲在一家鞋店买鞋。但由于没有会员身份，无法享受 10%的折扣。于是她们按原价买了两双皮鞋，同时也成为了该连锁店的会员。她们回到车上，讨论了一条计策：如今我们已经有了会员身份，何不以此身份再买两双鞋、享受会员折扣，然后把原先买的两双鞋退货？但 F7 转念一想，改变了想法，并为自己的这种诡诈感到惭愧。她与母亲分享之后，母亲同意道：是啊，每周日你奉献都不止这十美金哪，何必呢？这是 F7 第三次拒绝说谎。

第四，在回加拿大的路上，她对母亲说：咱们这次到了边界，就如实申报，因为海关只是对超额部分征税，没有多少钱。回想起以前她们总是把购买的衣物穿在身上，到海关时总是瞒报，这是两天内 F7 第四次拒绝说谎。她母亲纳闷地说：“你学了些什么，怎么变化这么大？”

五周操练之后，F7 在访谈中还分享了另外一件事：

> 我跟我妈去 Superstore 买东西，那有 Organic 的香蕉，有纸的袋子上贴了降价 30%，就是熟的太过了的那种。以前，我妈买香蕉的时候，她会把不好的从纸袋里拿出去。我上完课后，我都是跟妈妈分享上课内容。那天在 Superstore 我说这样做不太好，我妈说她也知道这样不太好。然后，即使那个人家包好的那那一袋子里边有快要烂掉的，我们也都拿回来，不敢从里面再把它扔出去。（F7:8）

F7 分享的虽然都生活中的小事，但这些事都反映出她个人的属灵生命。当她认真对待圣经中的教导时，CSSA 就有所提高，也就能有意识地拒绝说谎和欺骗，成为诚实的人。

4、使人改变自己的世界观和价值观

提高了 CSSA 之后，基督徒能够有意识地思想上帝所启示的真理，并依此有意识地扭转自己过去旧的观念。M1 是一位爱思考的人，在被问到他的属灵生命和过去有什么不同时，他说：

> 我现在深刻认识到：人在世界上这一生是在整个永生里面是很短暂的…我们将来能得到永远的生命，坐在上帝的旁边，那我们将来回头看我们在世界上这个人生的时候，因为它是永远永远，那我们就是一点点，或者甚至就是非常微不足道的存在在世界上这个层面…（M1:10.2）

从将来往回看今生的之后，M1 接着说他想法的改变：

> 所以为什么要去追求这个？那将来在永生里面，你人生在世界上的一点点，根本都看不到，你在乎他干什么？我感觉就是整个好像是层次提高了，眼界提高了，就有这种感觉，这是我觉得最重要的吧。（M1:10.4）

从他的分享可以看出：他知道自己过去的追求是什么，然而现在从永恒的观点看，过去的追求已经显得微不足道了。他的世界观、价值观已经发生了根本的变化。

5、使人改变自己的动机和行为

提高 CSSA 的操练包括用上帝的真理来衡量自己的动机。M3 不仅觉知到自己过去的行为及其背后的动机，而且改变了动机和做法。

> 我的工作主要是在实验室做项目。每个人都有自己的项目，自己查资料，找出思路，设计项目的实验方法，然后再去实现。以前我觉得是个 common practice（习惯做法）， 有一些我发挥心力，找到了一些文献，

> 很愿意把这些文献隐秘起来，然后把最后的方法拿出去时，感觉是我自己的创造力，但我不想让大家知道这个想法是怎么来的…但后来我想这个不太对，我最近做的时候，我就会把这些都放进去，我要对上帝、对公司负责。虽然有我自己的创造，但我应该希望后来要做这个项目的人有帮助，而不是自私地想“这是我创造的”。让他们有更多的参考。我不再这么做了…之前我想如果不放进去，别人也不知道，但后来我知道为了公司的利益，为了主人做事情，要替他们的利益着想。这次我做了个和以前不一样的事情。（M3:6-7）

这件事说明了 M3 的想法从“只求自己的益处”转变为“只求主人和众人的益处”，不管别人是否知道，这是一种作仆人应有的品质。

F8 想要搬家，但房东看了她住的房间不整齐，就用不客气的语言批评她：

> 我听了很生气。后来我就调整自己，情绪有变化，我就去湖边走了走...想到圣经中对天堂的描写，有很多房子什么的，黄金铺的路，钻石玛瑙之类的。我想起约翰福音里说，天父和主耶稣要和我同住，我就想我在他们里面，想起大卫和所罗门为主建造圣殿，我从小到大第一次想着要把我的房间整理好，我想我所最尊敬的主不应该和我同住在这样的房子里。所以并不是由于房东说我这样的话而刺激了我，而是我想起了圣经里的话语，我觉得对主的尊敬。使我的心变得清洁。这是我情绪的一个变化，我就不再生气了。这里也提到动机，最后我想整理好房间的动机是主要与我同住，我应该为他营造一个非常清洁的房间，包括心理上的清洁。（F8:26.1-2）

F8 的 CSSA 提高之后，不仅觉知自己的情绪，还采取行动去管理自己的情绪，并且因思想圣经真理而采取行动、改变自己的动机和现状。

三、与他人的关系被更新

1、使人际关系得以改善

人的 CSSA 常常表现在与他人之间关系的改善。

M1 在夫妻关系方面，过去认为自己受到刺激就发火没有什么不对，而且理直气壮；但经过讲习班和操练后情绪激动的时候，能够有时候当时就能压住（M1:7.5）；过去常常与妻子有语言上的交锋，现在经常会意识到自己不应判断妻子而不再说出口（M1:8.6）。M1 的妻子 F1 在这方面也有改变。她说自己过去：

> 生气，从不认错。从来觉得我说的就是对，你说的不对。还是其实从骨子里还是一种骄傲自满。神不喜悦这个骄傲和自我。有时候，还是出现这种情绪：一说就生气，生气完之后呢，我就有时候反省一下，不是都是别人的错，其实我自己也有很强的原因。不愿意认错，表现出来我觉得我对这个理解比他强的多，这在神的话里面这是一种骄傲。以自己的话语为中心的时候，那我是很自我的，这都是神不喜欢。反省完之后，这时候学会道歉了，我就给他道歉。今天我用这种尖酸刻薄，比较恶毒的语言...这也不是上帝所喜悦的，近期我觉得我能学会道歉，我不狡辩了，对于我来说是很大的进步。谦卑、柔和下来。（F1:22）

不仅如此，F1 发觉自己对他人的态度也发生了改变：

> 前段时间有一个朋友，我认为，根据我们私人的交往，我觉得那件事情他如果能够帮忙，对于他来说是举手之劳，但是最后他并没有帮助我。以前我会恨你的，就是愤怒呀，或者说对这个人有看法。现在我就会换位思考了，最起码我觉得，可能他这样做有他的理由，也有他的为难之处；或者说，他自认为他这样做不合适。（F1:23）

她过去对别人提出要求的态度是：“你必须要满足我...要求人去做，”但现在“反过来想想，人家没有这个责任，也没有这个义务的，现在不恨别人了。”（F1:24）

经过操练，F7 觉得自己对他人“更包容了”：

> 有一个姊妹主动来找我说话。她是新移民，我也不太认识她。她有一天就约着我喝咖啡，我们俩一直聊了六个小时，就是元月一日放假那天，从早上十点半一直聊到天黑五点多钟。聊信仰啊，因为她在中国大陆信主五六年，她有很多的困惑，她来到这边，问我很多问题我都解答了。但是后来，她就没事老叫着我去参加一个网络的什么属灵的课程啊，还

> 叫我参加一个什么传销的课程啊，她又拉着要别人跟她说，“唉呀，你挺好的，她们特别想认识你啊，” 我就知道她想搞传销的。如果是以前我对她会很生气，我会说出不尊重她的话来，我会很硬地谢绝了；但是现在我跟他说话好委婉多了，就是态度不一样了。就是能控制自己的情绪了。（F7:25）

F7 的 CSSA 提高之后，不仅对自己的情绪有所觉知，而且能管理自己的情绪和语言。

2、使人想要去传福音

基督徒知道了上帝的心意，而且自己对属灵生命有了经历，他的 CSSA 就得以提高，这两方面都能激励他去向人传扬福音。

> 我也希望我能够去带更多的人来信主，我很有这个希望。但是现在我自己又做得很少，偶尔如果有朋友在一块，我就希望能够给别人一点点启发，我也不敢说太多，所以说万一别人追根究底，我也说不清楚，到时候还绊着别人。我想，我这自我觉知通过这个过程让我更成熟，就像小孩刚开始喝奶，后来我能吃干粮了：我能力更强大了，我就可以帮助别人，我渴望去帮助别人、带更多的人来信主，因为我得到的这些东西我觉得很好、非常好，所以我就想给别人，因为上帝想让我干这个。 （M1:13.5）

> 我想急切地去带人信主。一方面就是我自己的亲戚朋友家人，我觉得他一定要信上帝；另外一个就是，社会上的人我也应该，因为上帝想让我们做这个事儿，我也想去做这个事，我希望尽快的有这个能力，然后去做。（M1:16.2）

M1 想要传福音，不再是当作不得不完成的任务，而是他乐于按照上帝的心意去做，而且也有发自内心的渴望。

3、使人想要帮助他人成长

M3 在自己受益之余，还热切地与自己教会的弟兄姐妹们分享，因为他也看到其他人的属灵需要，并且提出具体的建议：

> 我希望在操练上做得更好。在结束这课之后，在我们小组的团契上，我就分享了您的课程，大家觉得自我觉察这个主题很好，是我们之前缺乏的。如果您能够继续下去，设计一个系统的圣经学习的教材的话，很多弟兄姐妹会很感兴趣的，会很有帮助。不是说现在的教材不够用，但如果能够把它放在每周来一个主题，可能会让大家消化的更好一些。（M3:12）

在后面的访谈中，M3 再次提出：“我希望能够自己做好，也能够影响别人。我觉得教会的很多聚会，质量不是太高，把这些加进去以后，可以提高会众的属灵认知。”（M3:16）后来第三次提出：“我感兴趣的是有没有出版物和计划，或者和什么机构合作做一些推广。会对更多的人有帮助。如果只做为一个研究课题，帮助的人就有限了。”（M3:21）

对 CSSA 项目感到受益匪浅的 F7 也有类似的想法。她说：“特别期待您能写出书来，帮更多的人。把它发展成课程。”（F7:36）并提出建议说：“将来您可以培养同工，可以训练人，让他们也这样学会，这样就可以带小组，可以帮很多人。”（F7:37）

从上面的结果可以看出：当基督徒的 SSA 有所提高时，他们的属灵生命或者对属灵生命的态度也会发生变化。然而，并非每一位参加者都有这种变化，而且几乎在每一个小组中都有比较鲜明的差别。为了便于比较，研究者根据观察和上述对访谈内容的分析，将参加者们在参加讲习班和属灵操练之后属灵生命的改变，用表格的方式总结如下：

表十一、CSSA 促进灵命塑造的表现

组别	人员	与上帝的关系	与自己的关系	与他人的关系
第 1 组	M1	·	·	·
	F1	·	·	·
	F2			
	F3	·		·
第 2 组	F4		·	·
	F5			
第 3 组	M2	·	·	
	F6		·	
	F7	·	·	·
第 4 组	M3	·	·	·
	F8	·	·	·
	M4			

研究者将在下一节分析导致这种差异的可能原因。

第三节　参与者诸多因素的个体差异及其意义

这项研究有四组人员参与，每一组都有明显的个体差异。研究者寻找其中的原因，发现：凡是对自己的属灵需要有很强觉知的，往往是感觉收获最大的，同时他们属灵生命的更新也是更加明显和全面的；相反，那些对讲习班的内容领受有限或者有排斥态度的人，他们参加讲习班及属灵操练之后没有感到有太大的收获，生命的改变也不明显。

一、对自己属灵需要的觉知度和对讲习班及操练的渴望度

针对“你为什么来参加这个讲习班？”这个问题的不同回答，研究者发现这十二名参与者参加的原因和态度有很大不同。有将近一半的人是抱着非常积极的心态来参加的，他们不一定对“自我觉知”这个主题有深入的了解或兴趣，但他们都非常了解自己的属灵需求，而且迫切希望能通过学习而能使自己当下的需要得到部分满足。研究者根据自己的观察，为了便于比较，将他们对自己属灵需要的觉知度和对参加讲习班及操练的渴望度加以量化：非常高（5）、比较高（4）、高（3）、不高（2）和低（1）。

M1 是第一个决定参加并且参与访谈的。他的积极态度令人印象深刻：“F1 回来跟我说，说你有这样一个课程想让大家参加，当时我就说马上参加...后来我们俩就是一聊起来这个时候马上就说赶紧跟余牧师联系，正好那天可能有上帝带领，就说赶紧跟余牧师联系…我们想学，心里有这个渴望”（M1:1.1,3）。M1 之所以对参加这个讲习班如此积极，并非因为他对这个题目本身感兴趣：“你当时给我们介绍了嘛…实际没有太多感觉，但是我只是知道说学一学肯定有好处，能学到什么我

也不知道。”（M1:2.1）其根本原因是：“我们俩就一直想，多学一点圣经的，就是把上帝的道理搞清楚。有很多搞不清楚的地方，比较苦恼。我感觉我们两个还是一直想追求，就是需要提高、需要机会。”（M1:1）他的妻子也表示：“我们主动要求参加，想要更加靠近神。我们这是发自内心的、自愿的。”（F1:1）

与 M1 类似的，还有其他四位女性。F3 虽然不是基督徒，但是因自己常对儿子发脾气而苦恼，想要学习情绪管理的方法。她原以为自己不是基督徒、没有资格参加，所以当她被邀请时：“我一点都没犹豫，我说愿意，嗯，我想呢，就是因为我跟你学过那个操练那个观察自己、了解自己的，我觉得对我挺有帮助的；我想这个呢，即便我不是一个主要研究对象，但即使作为旁听者我也想来，有机会肯定应该学到东西”（F3:1）。当我在一个团契分享这个研究项目后，F4 就立刻表示愿意参加（F4:2），她说自己知道信主十多年来，前十二年的“灵性是死的”（她一连五次重复地说这句话：F4:1-4），最近才复苏、苏醒过来（四次重复 F4:2-4），所以希望“进深和提高”（F4:3）。我在一个有 260 人的微信群中发布这项研究的消息，F7 是唯一报名的人。她说“有严重的情绪问题、非常非常痛苦的时候，也是我最需要的时候那时我常常呼求神，说：‘主啊，我天天发脾气我该怎么办啊？谁能帮我？’就在那个时候，刚好在群里您发了这样的一个课程。我就非常感恩，就报名了”（F7:1），而且说“从没上课前我就知道这是我想要的”（F7:6）。经朋友介绍，F8 先了解了这个讲习班的主题：“我觉得这好像是我一直在寻找的一个讲座，也是我信主以后一直在追求的一种灵命上的成长。但我并不特别肯定，我就想去听听，可能是我正需要的”（F8:1）。

因此，研究者将 M1，F3，F4，F7 和 F8 对自己属灵需要的觉知度和对参加讲习班及操练的渴望度定为 5。

与上述人员相反，其余的参与者并没有认为自己有什么需要，他们多是抱着好奇的态度来参加讲习班的。F5 是被朋友 F4 邀请来参加的，她在教会里负责推动灵修，对这个有关灵命操练的讲座“有点兴趣，”想看看能学到什么东西，但自己并“没有特别觉得有需要”（F5:1-2）。因此，研究者将她的属灵觉知度和渴望度定为 1。

M2 和 F6 这对夫妻与研究者相识很久，他们来参加讲习班时的想法是：“到底想看看你做的这是什么东西...开阔一个眼光吧”（M1）或者“有点 curious（好奇）”，同时在帮助研究者的同时“也能帮助到自己”（M2:1，F6:1）。F2 是研究者服事的教会的会友，她对于各种属灵的学习都愿意参加，来参加这个讲习班的目的：“一个是了解，一个是进一步加强自己的信心”（F2:1）。研究者将他们的属灵觉知度和渴望度定为 2。

M3 的态度介于上述两类人之间。在谈到对参加讲习班的态度时，他说：

> 虽然我并不清晰地知道这个课程的内容，但我对这个话题是有兴趣的，也是出于对你这个牧者的信任。后来经过祷告…在信主的过程中有很多问题，比如如何知道圣灵的引导，清楚地在某件具体的事情上的引导？知道和不知道这个话题，我很感兴趣，自己有时候不太知道的。比如关于神的同在，别人问起我来，有时候好像很明确，但有时候在一些事情上不很清楚。虽然也了解经文但还是不清楚。所以我想更多的了解一些。（M3:1）

M3 虽然也是抱着有兴趣、想了解的态度，但是他祷告过，也明确地提出自己对“如何知道圣灵的引导”这个问题的兴趣，体现出他对自己属灵需要的觉知。研究者将他的属灵觉知度和对参加讲习班的渴望程度定为 3。

M4 是由朋友推荐而来参加讲习班的。他说自己信主很多年但很少感觉到圣灵的同在或感动（M4:1, 2），但“通过这些学习希望能有”（M4:2）。这说明他表现出对自己属灵需要的觉知，而且对参加讲习班也有一定的渴望度。然而，他在讲习班学习时，至少有四分之一的时间是在打瞌睡，因为他太疲倦了，而且他在访谈时说：“我并没有期望在这么短的时间内自己就能被圣灵充满”（M4:3），这说明他的渴望并非特别强烈。因此，研究者将 M4 对属灵需要的觉知定为 3，但将他对参加讲习班的渴望度定为 3。

综上所述，研究者将参与者们对自己属灵需要的认知度及参加讲习班的渴望程度予以量化，用下表来表示之间的差异：

表十二、参与者对自己属灵需要的觉知度和参加讲习班的渴望度比较

组别	人员	参加讲习班的原因	觉知度	渴望度
第 1 组	M1	一直想要追求、明白真理	5	5
	F1	主动要求参加，想要更靠近上帝	4	4
	F2	想要了解，加强信心	2	2
	F3	想要学习认识自己的方法	5	5
第 2 组	F4	知道自己灵魂复苏，想要提高	5	5
	F5	被朋友邀请，想了解	1	1
第 3 组	M2	想了解这个自我觉知是什么	2	2
	F6	想了解，也想帮助朋友	2	2
	F7	希望解决自己最迫切的情绪问题	5	5
第 4 组	M3	对“如何知道圣灵的带领”感兴趣	3	3
	F8	觉得好像是自己一直在寻找的	5	5
	M4	觉知自己对圣灵感动的需要	3	2

从这个表格中可以大致看出：一个人是否意识到自己的属灵需要，与他们对参加讲习班的渴望程度呈现出正相关的关系。当然，他们的这些回答都是在访谈时获取的，已经受到讲习班和操练的影响，但他们这时对自己的属灵需要的觉知可能更加准确和清晰。

二、参加讲习班及操练之后的兴奋度

上述参与者在接受访谈时，表现出他们对参加讲习班和操练后的不同兴奋程度。研究者也根据自己的观察，将参与者的兴奋度分别定为：极高（5）、比较高（4）、高（3）、不高（2）和低（1）。

在谈到参加讲习班和操练与他的期待之间有什么不同时，M1 说："我觉得是上了一个台阶了，思想上了一个台阶"（M1:2.2），因为"除了这个自我觉知这个专题之外，我觉得就是把我们学圣经，你为什么学圣经？上帝是干什么的？主耶稣是干什么的？圣灵是怎么去做的？我觉得讲清楚了"（M1:2.3），而且，他还说：

> 我觉得很激动！学这个课程以前一年的进步按 10 分的话，我觉得可能未来一年我的进步可能会是 50，或者最低也得 30。我有这种感觉，会有几倍的进步，因为我整个就是入门：原来仅仅就是一脚踩进去半脚的那种感觉，现在我觉得整个（人）在里面。（M1:11）

显然，M1 认为这个课程满足了他认为最大的属灵需求：明白圣经中最重要的道理，所以，他已经全身心地投入了这个信仰。研究者将他的兴奋度定为 5。

F4 在接受访谈时也表现出相当高的兴奋度。在谈到讲习班对她的影响时，她说："不是一定的影响，而是很大的影响。就是让我有一个比较系统化的自我认知"（F4:6）。对她来说，讲习班不像是地图，而"更像一个 GPS...告诉我怎么走，我就走了一个捷径"（F4:7）。这种感觉对她从事后五周的操练有着巨大的影响：

> 通过这四天的（讲习班），我就更清楚现在处在一个什么位置了，我就特别清楚了。所以那之后的五个星期的操练，我就特别热心做这些事情，因为我已经特别明白怎么回事儿了；否则的话，我如果没有知道自己的一个位置的时候，那五周我是不会这么专心去做这些操练。（F4:4）

在讲习班结束时，F7 说自己“有了重生的感觉。”在访谈时她说：“第一天我就觉得好像我知道这是神带领的。第一天，讲了鉴察、省察自己，我就觉得那就能满足我的当时的需要”（F7:4）。不仅如此，她接着说：“每一次上课都有神的同在”（F7:7）。F8 也有类似的感觉。她说：

> 我感觉这就是一个我所需要的讲座，也是我所期盼的一个操练...我感觉就像是寻找就必寻见一样，似乎冥冥之中给我安排的...我觉得那两天的讲座算是我人生中的一大转折，里程碑...我感觉对于“新造的人”这个，基本上是能形成了。因为“ 如果有人在基督里，他就是新造的人”。我就时常有这样的感觉。非常感谢主。（F8:3-6）

虽然 M3 是比较理性的，而且他来参加讲习班时的迫切程度也并不高，但在整个项目结束后的访谈时，他也表现出较高的兴奋度。他说：

> 我感觉很新鲜，特别是自我觉知这个概念，对我来说很重要，这是不是从心理学来的。比如冰山模型和 Johari 窗口，对我在生命中了解自己是很有帮助的。因为之前，我没有自觉地去观察自己，可能观察了很多事情，但没有来观察自己的灵性生活。（M3:2）

而且在谈到属灵生命的变化时，他说：“我认为灵性的自我觉知是基督徒非常需要但非常缺乏的一件事情”（M3:8），所以他不仅在家里跟妻子分享、在小组团契里分享，而且希望研究者能将讲习班的内容写成教材、祝福更多的基督徒（M3:12, 21）。

根据他们的上述表现，研究者将他们对这次经历的兴奋度都定为 5。当然，也有另外一个极端的反应，就是对 SA 这个概念不以为然。

F5 很坦率地说：

> 觉知这个概念，在属灵领域来说，我没有从概念上去思考过。但是后来，有的时候我会觉得：觉知不觉知，对于我们来说，常听到的是圣灵有没有对我一些提醒或者什么的啊，我很少会从这种感觉是心理学或者什么社会学之类的这方面去思考这个关于觉知的这个问题。我觉得很多时候，圣灵还是会提醒我，我只能这么说；但是我觉得我本人不是那种对我自己的想法很有兴趣的人。但是我觉得，很多时候圣灵会提醒自己。（F5:3）

她后来重复地表达自己的态度，说：“可能是因为我太习惯了。我觉得这个名词对我来说是比较陌生一点，总觉得是学术领域上的一个词。在教会这么久，一直听到的是圣灵提醒你怎样”（F5:5）。研究者将 F5 的兴奋度定为 1。

其他参与者的兴奋程度介于 5 和 1 之间。F2 年龄较高，在参加讲习班时，有两次似乎精神不够好，也难怪她对参加这次讲习班和操练没有什么特殊感受。M2-F6 这对夫妻虽然最初对参加这个项目的渴望程度不高，但 M2 表示：“这一下子提醒了我，觉得这个其实很重要...对我来说很有帮助。至少对于灵命的成长...包括一般的生活都有帮助”（M2:4）；F6 则说：

> 我觉得超出了我的那个想象。当时我想论文对我来说是很枯燥的。所以呢，我就抱着那种态度嘛，想看看你在做什么东西。就感觉是挺 boring 的。我刚开始确实有这种想法，然后呢，那个等你真正开始讲的时候呢，我觉得不是那么回事。你第一次我就感觉在听，挺感兴趣的...但是这确实是每个基督徒应该要具备的这种。可以说是从好的方面超出了我的想象。（F6:6）

F3 没有用一些形容词来描述她参加讲习班的感受。她最初以为是要教一些安静地观察自己并审视自己内心的方法，但是参加后：

> 在学的过程当中我发现那确实是这些方法，但是呢，它又跟那个属灵的结合在一起，这可能离我稍微远一点儿，因为我毕竟还不属于那个

属灵的这一类人。我觉得我可能没有那么高的觉悟。但是呢，我可以了解啊...（F3:2）

M4 这样描述他参加讲习班和操练之后的感受：

有点收获，比如从第三方的角度来观察自己...我并没有期望在这么短的时间内自己就能被圣灵充满。我觉得很少有时间和牧师有比较长时间的交流。因为过去 10 周了，记忆有些模糊了。但是还是觉得有益处。整体上感觉是有用的，还是学到了点东西。（M4:3）

由于工作繁忙的缘故，M4 承认自己既没有背诵经文，也没有记录自我观察（M4:4）。

根据研究者主观的观察，结合他们的陈述，研究者对他们参加讲习班和操练之后的兴奋度给予不同的评分，总结如下表：

表十三、参与者对参加讲习班和操练之后的感受及兴奋度比较

组别	人员	参加讲习班和操练后的感受	兴奋度
第 1 组	M1	上了一个台阶，成倍地成长，很激动	5
	F1	对上帝的话理解得更深刻了	4
	F2	没什么特别感觉	2
	F3	符合自己的期望	3
第 2 组	F4	像是属灵生命的 GPS	5
	F5	更习惯“圣灵的带领”而非自我觉知	1
第 3 组	M2	认为自我觉知这个概念很重要	3
	F6	超过了自己的期待	3
	F7	重生的感觉/生命上了正轨	5
第 4 组	M3	自我觉知的概念：很重要，很少见	5
	F8	人生的转折，里程碑	5
	M4	有点儿收获，学到点儿东西	2

三、参加讲习班及操练之后 CSSA 提高的明显度

在本章第一节，研究者已经展示 CSSA 可以提高的例子。当然，并非每一位参与者都有 CSSA 得以提高的表现，而且每个人的表现也都与众不同。研究者按照他们各自的表现对他们生命改变的明显度予以评估，评估时即考虑到参与者的两个方面：1）对上帝真理的清晰认识；2）对自己生命中弱点的觉知。研究者将参与者的 CSSA 提高的明显度量化为：极为明显（5）、比较明显（4）、明显（3）、比较不明显（2）和不明显（1）。

通过讲习班，M1 不仅在理性上对圣经真理有了突破性的深刻理解（M1:2, 5），知道自己今后当怎样行（M1:6），而且通过操练也觉知到自己的情绪和想法上的不足，也开始能（有时）控制自己的情绪和言语（M1:7.5, 8.6），所以研究者将他的 CSSA 提高的明显度定为 5。M1 的妻子 F1 不仅对圣经真理有了更深的理解和体会（F1:7, 8），而且愿意接受（F1:3），并因此看到他人和自己生命中的假我（F1:5），还改变了过去不接受人的罪性的立场，研究者也将她的 CSSA 提高明显度定为 5。通过讲习班和操练，F4 不仅明确地表示她对自己有了一个系统化的认知（F4:6），看到了自己的罪，而且对如何成长也找到了 GPS；F7 不再以过去读课本的方式读圣经（F7:30），而且同时感受到上帝的真实、自己的败坏以及生命被清洁（F7:15）；M3 开始观察自己的灵性生命，看到自己的说谎、发火以及自私的动机，也意识到自我观察、自我觉知的重要性；F8 也觉知到自己过去没有发现的说谎，对圣经中关于说谎的教导不再漠视。研究者将他们的 CSSA 提高明显度定为 5。

与上述例子相反，F2 和 M4 没有表现出 CSSA 的明显提高；F5 不仅在态度上不太接受自我觉知这个概念（F5:3, 5），而且没有操练自我观察（F5:10），也没有表现出 CSSA 的提高。研究者将她们的 CSSA 提高明显度定为 1。

介于两者之间的，是 M2-F6 夫妇和 F3。F3 还不是基督徒，但表现出较为明显的自我觉知的提高，并且表示自己的目标是要多了解上帝的标准、提高自己的灵性自我觉知，因此研究者将她的 CSSA 提高明显度定为 4。M2 很明显地表现出对上帝鉴察人心这一真理的深刻印象（M2:10.2），也表示要更加重视自己属灵生命的提高（M2:18），但并没有实际的例子显明自我觉知的提高；F6 表示动机篇和情绪篇使她受到很大触动（F6:10.1, F6:12），也要更多地学习和体会圣经真理，但也没有实际的例子表明她自我觉知的提高。因此，研究者将他们两人的 CSSA 提高明显度定为 3。

作为小结，研究者用表格来表示参与者的 CSSA 提高明显度，见下表。

表十四、参加讲习班和操练之后 CSSA 提高明显度比较

组别	人员	参加讲习班和操练后的 CSSA 提高的表现	CSSA 提 高明显度
第 1 组	M1	对圣经理解更深刻，能分辨/管理情绪/思想	5
	F1	更敬畏上帝、愿意顺服祂；管理情绪/想法	5
	F2	CSSA 没有明显提高的表现	1
	F3	能运用 SA 管理情绪，愿提高 CSSA	4
第 2 组	F4	更多地看到自己生命中的罪	5
	F5	CSSA 没有明显提高的表现	1
第 3 组	M2	意识到属灵生命成长/成熟的重要性	3
	F6	动机/情绪篇对 F6 有很大触动	3
	F7	多次拒绝说谎，觉知到圣灵的管教	5
第 4 组	M3	开始更多观察自己的灵性生命并有更新	5
	F8	觉知到自己的说谎/情绪/想法等	5
	M4	CSSA 没有表现出明显的提高	1

四、参加讲习班及操练之后生命改变明显程度

这十二个参与者中，并非每个人都在访谈中表露出自己在参加讲习班和操练之前与之后有什么变化。研究者衡量这种变化并将其量化为五种程度：变化极为明显（5）、较为明显（4）、明显（3）、不太明显（2）和不明显（1）。

F2 表示：“上课之后，我倒没有什么…我说的既然学这个就要活出来，这个是在我上课之前有这想法，但是在我上课之后这种想法就更强烈了，所以我说我必须得活出来”（F2:11）。F2 分享一个有关情绪管理的经历之后，研究者问她，她说这件事发生在上讲习班之前（F2:11）；当研究者追问讲习班和操练对她是否有帮助时，她说：“哪能说没帮助，但是后面我也没再发生什么事”（F1:12）。研究者继续问她在操练中有什么特殊经历时，她说：“那我倒没觉出来”（F1:13）。研究者将她的生命改变明显程度定为 1。

F5 虽然表示“我既然参加这个研究，那我就会按这个研究的要求去做”（F5:8），但她也坦诚：“自我观察我没有特别刻意的去做”（F5:10），而且：

> 五周里头有大概三周的时间，我都很思想抛锚。因为我刚好要计划明年要出一趟差，然后我想出差了以后呢，就接着去玩，所以我就必须在很短的时间又要计划自己的旅行...完了以后，我这个朋友她在国内，当时就想从国内买一点东西，然后让她帮我带回来。所以呢，我又要上网去搜索东西，所以那里有三周的时间，我觉得心思很难在神面前安静下来...很羞愧，就是我没有非常认真的去操练，因为真的是差不多有三周的时间我在忙这些事情。（F5:16）

研究者也将 F5 的生命改变明显度定为 1。

尽管 M4 最初表达出来参加讲习班的兴趣，但由于工作繁忙、身体疲倦的缘故，不仅在讲习班的时候常常打瞌睡，而且在讲习班后的几周没有进行操练；即便在研

究者给他五周的宽限之后，他也只把操练进行到第三周。在访谈中，研究者没有发现他的属灵生命有任何改变，因此将他的生命改变明显度定为 1。

尽管 M2 表示五周操练的时间正好是圣诞节期间，女儿又从美国回来探亲，“有的时候思想没有完全在这上面。也不能保证这个操练每天拿出时间来去做…有的时候没做，凑一块做吧”（M2:10.1），当研究者问他们是否有同组 F7 那样的经历时，F6 回答说：“没有太明显的像她那种经历”（F6:9），但研究者仍然把他们的生命改变明显度定为 3，原因如下。首先，M2 原先对属灵生命成长的程度没有在意（M2:18），但现在不仅重视起来，而且常常思想（M2:18-19），甚至视如何使自己的属灵生命的成长为很重要的事（M2:24.1），这是态度上的重大转变；其次，他对圣言诵祷能帮助自己聆听上帝的话、给自己当下的指导感到喜悦（M2:20-21），而且表明他期待“更多地明白神的旨意”（M2:24.1）；第三，F6 承认动机篇和情绪篇都对她触动很大（F6:10.1，F6:12），还表示自己一直在两间教会服事，没有自己的时间，读圣经也是“走马观花地读..没有消化...没有真正地从心里去领受”（F6:23）；但是，她的目标是“放慢脚步，有更多的时间去读圣经，去体会去感受...多读圣经，有更多的时间成长”（F6:23）。研究者根据他们的陈述，以及对他们生命改变是否体现在行动上的评估，将他们的生命改变明显度定为 3。

至于其他参加者，他们属灵生命的改变就要明显得多了：不仅有态度、想法的改变，而且也有言行的转变。由于很多发现都在本章第二节列举，这里就不再重复。研究者将他们的生命改变明显度分别定为 4（F1 和 F4）和 5（M1、F3、F7、M3 和 F8）。其中，F3 虽然还不是基督徒，但是她表现出很强的情绪控制能力，

而且也表示未来的目标是追求“灵性上的自知、自觉能够做到”（F3:16），想要“知道灵性的觉知：上帝的要求、标准是什么，这时候我才能做到灵性的觉知”（F3:17）。

这样，结合表十一，研究者将十二位参与者的生命改变所表现的维度，以及生命改变的明显度以表格列出如下。

表十五、参与者的灵性生命改变明显度比较

组别	人员	与上帝的关系	与自己的关系	与他人的关系	生命改变明显度
#1	M1	·	·	·	5
	F1	·	·	·	4
	F2				1
	F3	·		·	5
#2	F4		·	·	3
	F5				1
#3	M2	·	·		3
	F6		·		3
	F7	·	·	·	5
#4	M3		·	·	5
	F8	·	·	·	5
	M4				1

这些改变说明：当参与者更准确地知道上帝的旨意和圣经的标准之后，就会将其作为“理想的自我”，并且通过自我评估而意识到“真实的自我”与“理想的自我”之间的差距，同时进行自我调节、改变真实的自我、使其与理想的自我更加接近。[356]这正是基督徒灵性自我觉知的提高能为他们带来灵性生命改变的原理，即基督徒灵性自我觉知促进灵命塑造的心理学机制。

研究者将第四节结果放在一起对比，列表如下：

[356] 见本论文第二章第七节（页 65）及 Morin, "Self-Awareness Part 1," 811.

表十六、参与者的各项指标对比

组别	人员	对需要的觉知度	参加前的渴望度	操练后的兴奋度	CSSA 提高明显度	生命改变明显度
#1	M1	5	5	5	5	5
	F1	4	4	4	5	4
	F2	2	2	2	1	1
	F3	5	5	3	4	5
#2	F4	5	5	5	5	4
	F5	1	1	1	1	1
#3	M2	2	2	3	3	3
	F6	2	2	3	3	3
	F7	5	5	5	5	5
#4	M3	3	3	5	5	5
	F8	5	5	5	5	5
	M4	3	2	2	1	1

从上述诸多因素的对比可以看出：人对自己属灵需要的觉知程度，与他们对来参加这个课程并进行操练的渴望度是直接相关的，而且与他们参加操练之后的兴奋度、CSSA 提高的明显度以及生命改变的明显度这些因素都表现出高度一致的关系。这说明：当基督徒越是意识到自己的属灵需要，就更迫切地想要成长；这种态度会使他们认真地对待各种属灵操练，因此他们的灵性自我觉知就会有较为明显的提高，也伴随着属灵生命的明显改变；这样，他们参加这个研究项目之后因感到自己的收获而表现出来的兴奋度也就越高，因为他们能感受到自己自我觉知的提高和属灵生命的更新，而这也会促使他们更加追求未来的灵命塑造。

需要解释的是：虽然 M3 和 M4 都是理科出身，在参加讲习班时都没有表现出对参加这项研究特别强烈的渴望，但他们在参加时的表现和参加后表现出的兴奋度、

CSSA 提高及灵性生命改变的明显度却是截然不同的。M3 多年前刚从中国来加拿大时曾在研究者服事的、位于加拿大温哥华的教会里敬拜，后来因为工作的缘故搬家到多伦多。无论是在温哥华的教会还是在多伦多的教会，M3 都一直热心服事主，他的妻子也很有属灵追求。所以，M3 的心一直是火热的。然而，M4 虽然也曾经热心参加教会的活动，但他的感受却很不一样：“一周参加两周的团契，甚至更多。有好几年我所有的业余时间全是在教会上。但我现在回过头来看，至少没有让我感到有什么属灵的生命，反而是很累”（M4:20）。这呼应了 M3“教会的很多聚会质量不高”的评价（M3.16）。M4 这样解释他的困惑：

> 另外我现在属灵低潮的原因是我的婚姻问题迟迟没有解决。我不知道为什么，为什么上帝把我弄成这样？你看我没有做过伤天害理的事情，上帝还是一直让我单身。然后我在想，是不是我从小就把婚姻看得非常的神圣，变成了我心目中的偶像，所以上帝要打破这个？我不知道这两者怎么平衡。你说要操练，操练势必就带上了行为，是吧？但是一旦你行为上去了，你就会落入法利赛人而不讨神的喜悦呢？你看，我一年没找到女朋友，可现在 10 年了，可能是我身上存在着某些严重的问题，而且很糟糕的事，就像你讲的，我不知道” 我不知道 “。最后我也能理解，上帝有他的美意等等，所以他不让我有婚姻，他让我单身。我只能从这个角度去理解，他一定是好的，但我感受不到。（M4:21）

研究者认为：M4 对上帝的属性以及祂做事的方式理解不准确，这使他在理性上有很多错误的想法；而这些想法没有机会在讲习班或操练中被纠正，导致他没有表现出明显的改变。

除此之外，某些参与者的 CSSA 并没有因为参加这项研究而有明显的提高，研究者将对其原因进行更深入地分析。

五、某些参与者的 CSSA 及属灵生命没有明显改变的原因分析

对于有些参与者的 CSSA 没有提高、生命没有改变的原因，研究者根据有关学习的理论以及他们各人具体情况进行个案分析如下。

认知科学的创始人之一、已故卡内基·梅隆大学教授 Simon 指出："学习的结果来自于学生的所做和所想，也只来自于学生的所做和所做的事情。教师只有通过影响学生的学习行为才能促进学习。"[357]Ambrose 等通过研究，提出下列有关学习的七个原则：1）学生的先验知识可以帮助或阻碍学习；2）学生组织知识的方式影响着他们学习和应用知识的方式；3）学生的动机决定、指导和维持他们学习的方式；4）为了提高精通程度，学生必须获得组成部分的技能，练习将它们整合起来，并知道何时应用他们所学到的知识；5）有目标的练习加上有针对性的反馈可以提高学生的学习质量；6）学生当前的发展水平与课程的社会、情感和智力氛围相互作用，从而影响学习；7）要成为自主学习者，学生必须学会监督和调整自己的学习方法。[358]可见，学习的结果与学生自身的诸多因素直接相关。

根据这些原则，不难看出 F2、F5 及 M4 在参加讲习班及操练后，CSSA 没有明显提高、生命也没有什么改变的原因。

首先，F2 的年纪比较大，但非常要强，社会活动多。在 10 月 18 日和 20 日两次晚上上课时（讲习班 4-7 讲），她显得疲惫，还曾因血压高而头晕。可能这会影响她对讲习班内容的理解和吸收，而且她在讲习班期间极少提问。从访谈时她对最初的几个问题的回答看，她没有谈及太多自我觉知的内容，CSSA 没有明显的提高，生命也没有什么改变，主要原因应该是她对讲习班中讲授的概念领受有限，导致她日后无法运用她没有学到的知识进行有效的操练。

[357] S.A. Ambrose, et al. How Learning Works (SFO, CA: Jossey-Bass, 2010), p. 3.
[358] Ibid, p. 4-6.

其次，F5 不仅在上课期间，而且在最后的访谈中又两次提到自己对觉知这个心理学概念的陌生（F5.3；F5.5），这实际上是她委婉地表示自己对这个概念的不接受，她的先验知识会阻碍她对讲习班的学习。同时，她最初并没有觉得自己有什么特别的需要，只是对这个题目“有点兴趣”（F5.2），这也说明她没有很强烈的动机进行后面的操练。果然，她“没有特别刻意地去”操练自我观察（F5.10），而且在五周的操练过程中有三周“思想抛锚...没有非常认真地去操练”（F5.16）。所以，她最终没有表现出明显的 CSSA 的提高，也没有明显的生命变化。

第三，M4 的工作很忙。虽然他来参加讲习班，但在讲习班上课期间，M4 至少有四分之一的时间因疲倦而打瞌睡，相信他对讲习班的内容有不少没有领受。F8 曾告诉研究者说 M4 曾问她什么是“自我观察”。这表明 M4 对 CSSA 的基本概念都没有理解。另外，M4 没有按时进行操练，即使经过了宽限，但到了 2020 年 4 月 18 日，M4 之操练到第三周的内容。由此可以判断：无论是理论还是操练，M4 都没有按照要求完成，无法完成功能有效的学习。这些因素都使得 M4 没有表现出 CSSA 的提高和属灵生命的改变。

另外，虽然 M2 与 F6 最初参加研究的积极性不高，但是通过讲习班的学习，他们都意识到 CSSA 这个概念的重要性，M2 对上帝的敬畏大大提高，对自己属灵生命的需要也有了深刻的改变，但由于圣诞假期的缘故，他们没有认真地操练（M2.10.1），所以他们的属灵生命没有特别明显的改变。

上述诸多研究发现，使得研究者得出以下结论：提高 CSSA 是灵命塑造的必经之途。研究者将在下一章更为详细地论述这个结论。

第五章 结论与建议

研究者综合文献探讨与研究发现，归纳出“提高 CSSA 能促进灵命塑造”的结论，并提出关于未来具体实践与应用的建议。

第一节 结论

研究者在研究伊始尝试达到三个目的：首先，重新发现圣经和基督教传统中关于关注内心活动的教导，并提出“基督徒灵性自我觉知”的概念；其次，提供能提高 CSSA 的课程，包括相应的属灵操练；第三，分析上述课程给参与者带来的改变，以理解 CSSA 对灵命塑造的影响。研究者将在这一节呈现这些研究的结果。

一、运用基督徒灵性自我觉知是遵行圣经教导之必需

无论是旧约还是新约圣经都有不少关于谨慎和警醒的教导，其中谨慎和警醒的对象大多数是人自己外在的言行和内心的活动。这表明：圣经假定人的自我觉知是普遍性的。而且，圣经要求人谨慎和警醒的目的，是要人避免落入诱惑的网罗、竭力遵守上帝的旨意。这就意味人要以圣经真理为标准，不仅衡量并且管理和调整自己的言行和内心的活动，在这个过程中，基督徒必然要运用自己的 SSA。

不仅如此，从两千年来的教会历史来看，东正教、天主教和基督教传统中有很多关于如何保持内心警醒的教导，这些教导在基督徒灵命塑造中发挥的不同作用。这表明：历代圣徒都非常留意并管理自己的内心活动，如思想、情绪和动机等。而

基督徒的灵命塑造，正是对人内心活动的管理和训练，使其成为更像基督的样子，而这也要运用 CSSA。

现代社会学和心理学的研究发现：人进行自我观察会提高 SA，而 SA 则会给人带来“自我调节，包括改变一个人的行为，抵制诱惑，改变一个人的情绪，从各种选项中选择一个反应。”[359] 这就给实践圣经教导和教会传统提供科学理论基础。因此，CSSA 的概念，能使当代的教会运用现代的词汇和学术研究的成果，帮助信徒实现灵命更新。

因此，基督徒若要将上帝的旨意落实在自己的日常生活中，需要培养、提高、运用并保持自己的 SSA，而基督徒的 SSA 是可以通过更准确地明白圣经真理和培养自我觉知而得以提高的。

二、培养基督徒灵性自我觉知有现代心理研究为基础

前面已经提到，近几十年来，商业、领导力和教育等行业已经有了提高 SA 的训练，医学、护理、药学和心理辅导等领域的教育机构已经把培养学生的 SA 放在了课程当中，但教会在这方面基本上还是空白。研究者根据圣经中关于言行、情绪、思想和动机这四个方面的教导，借鉴心理学中关于人与他人交往中的四个自我的 Johari 窗口理论[360]以及关于行为、情绪、想法和动机的萨提尔冰山模型，[361] 编写了一套“提高基督徒灵性自我觉知讲习班暨属灵操练”教材，包括两个部分：1）八个单元共十二小时的讲习班教导部分；2）为期五周属灵操练部分，包含背诵每周

[359] Morin, "Self-Awareness Part 1," 813。.
[360] 中文部分参考周永健、杨庆球、刘忠明合著，*勇于领导*（香港：福音证主协会，2011 年），页 184，英文参考网站：http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model.
[361] Virginia Satir, et. al., *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*, (Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1991).

经文、每天回应有关主题经文，并通过圣言诵祷来聆听上帝的声音，同时操练自我观察和反省。这个教材的详细内容见附录一。

三、提高基督徒灵性自我觉知是灵命塑造的必由之路

1、CSSA 能够得以提高

研究发现，参与研究的十二人都有一定程度的 SA，这其实是人类自我觉知普遍性的表现。当然，这种自我觉知有些是事发之后人通过反省而有的，而本研究所关注的，更多是事发当时就有的即时 SA。通过操练自我观察，人不仅可以提高自己的即时自我觉知，而且还能运用这种觉知来调整自己的言行、想法和态度。同时，基督徒的 SSA 也可以通过更准确地理解圣经真理或更专心地聆听圣灵藉着圣经所说的话，以及通过观察自己的外在言行和关注自己的内心活动得以明显的提高。

2、CSSA 能促进生命更新

CSSA 会带来生命更新，而这正是灵命塑造所期待的结果。本研究发现，不仅大多数参与者的属灵生命都有改变，而且有一半的人有非常明显的灵命更新。这些改变通过三个方面体现出来。

首先，他们与上帝的关系被更新。这种更新分别表现在：1）从原来不怕上帝转变为敬畏上帝；2）从对上帝没有感觉，到对上帝的同在有更真实的体会；3）从原来仅仅从理性上理解圣经或被动学习圣经，到对圣经真理有更深的渴慕、主动学习圣经；4）从原来以为上帝是有求必应，到明白自己是上帝的仆人、要按照祂的旨意祈求。

其次，他们与自己的关系被更新。这表现在以下五个方面：1）更深刻地认识自己，特别是注意到自己以前从来没有留意的习惯，特别是说谎；2）意识到自己未知的需要，即观察自己的灵性生活、了解自己属灵生命的成长；3）多次拒绝说谎和欺骗；4）改变自己的世界观和价值观；5）改变自己自私的动机和行为。

第三、他们与他人的关系被更新。这表现在：1）在困难的人际关系中能够调整自己的情绪和对他人的看法；2）迫切地想要去向家人和世人传福音；3）由于自己参加学习和操练而受益，从而想要帮助其他基督徒提高属灵生命。

当然，讲习班和属灵操练这次干预并没有给所有参与者的生命都带来变化，这也是可以预期和理解的。研究发现：这种现象背后的原因与参与者自己有关，人如果感受到自己的属灵需要没有被满足，而且有强烈的愿望想要去得到满足，就会怀着很大的渴望去学习并进行属灵操练，主观上他们也往往会获得极大的满足感；不仅如此，客观上他们的 CSSA 也会有非常明显的提高，并且伴随着在各自生命的某个层面极大的改变。相反，如果人没有觉得自己有什么属灵需要，或者对讲习班的内容领受不够全面或深入，甚至排斥心理科学的概念，那么他们参与学习的态度就不够强烈，也没有动力去认真进行相应的操练，不仅主观上不会觉得有什么收获，客观上他们的灵性自我觉知也不会有明显的提高，生命也没有表现出有什么变化。这其实也证实了耶稣的教导：“健康的人不需要医生，有病的人才需要”（太 9:12），以及“寻找，你们就找着”（太 7:7）。

当然，并非所有的人都是有意识地来寻求满足自己的需要，有些人只是抱着好奇之心想知道“自我觉知”这个听起来新奇的概念。但在讲习班和属灵操练过程中，他们被上帝的话语深深地触动，或者通过自我观察发现了自己过去从来没想到过的

不良习惯，这使得他们极为重视 CSSA 的操练，也重新审视自己属灵生命。这让研究者想起主耶稣所说的比喻：有的人是偶然发现了宝物，也有的人是在有意识地搜寻，当他们找到之后，都欢喜快乐地要付上代价去买下这宝物（太 13:44-46）。

研究者认为：CSSA 就像将门与墙连结在一起的合页，是联系上帝的话语和自身生命的枢纽；提高 CSSA，是基督徒灵命塑造的必经之途。首先，上帝要把人在基督里造成新人，使他们成为像自己、像基督的样子，这就为基督徒提出了一个行事为人的标准。如果基督徒不明白这个真理，就不知道标准，也永远无法达到标准——这恰恰是罪的定义。不少基督徒不知道这个标准，这体现在：1）他们对圣经真理标准的无知，以为决志、信主、受洗后只等着上天堂；2）他们对圣经真理标准的漠视，没有在意头脑中已知的圣经教导；3）他们对圣经真理的误解，如不知道人与上帝之间的正确关系。其次，基督徒要效法上帝、效法基督，不仅需要为自己的外在行为负责，也需要看守自己的内心活动；然而，但很多人只注重外面、没有留意里面。因此，他们：1）对自己灵命差距的无知，虽然会说很多属灵的话，却不真正认识自己；2）对灵命塑造必要性的无知，认为自己已经称义，也就完全得救，根本不需要属灵生命的更新；5）对灵命塑造方法的无知，以为单靠读经、祷告、“爱主”，属灵生命就能自然而然地成长。

然而，研究者所编制的《提高基督徒灵性自我觉知——讲习班暨属灵操练》讲义可以针对性地解决上述问题。用心参加学习和操练的基督徒，不仅在理性上明白了上帝的要求和标准，而且通过自我观察，看到了自己过去未知的罪，也知晓了罪的结局；这样，他们心里就会生发对上帝的敬畏和对追求灵命成长的意愿。同时，通过属灵操练，他们不仅对上帝的话语印象更为深刻，对外在行为及内心活动的标

准更为清楚，而且会因为操练自我观察而提高基督徒的灵性自我觉知，从而实现对自己言行及内心的调整和改变。

当然，这个讲义本身及与之配合的属灵操练有其局限之处，研究者将在下一节提出改进的方式。同时，研究者也将对如何在多个层面培养、提高和运用 CSSA 提出具体的建议。

第二节 建议

灵命塑造是一个过程；同样，提高基督徒的 SSA 也是一个漫长的过程，绝不仅仅是两个月就能完成的。然而，由于 CSSA 的重要性，无论是在教会牧养、领袖培养、团队建设及神学教育中都有重大的意义。基于这样的理念，以及研究者在研究过程中的观察，特提出以下建议。

一、教会牧养

1、延长时间

目前《讲习班暨属灵操练》的讲义共有八个单元，包括五周属灵操练的内容，这样编排是为了缩短研究时间的缘故。在研究过程中，有些参与者表示：每次讲座的信息量大、不容易消化。为了更适合教会使用，研究者将鉴察篇从第七讲提前到第三讲，并且补充了三周属灵操练的内容，。这样，就形成了一个为期八周的 CSSA 暨操练课程，适合在教会现有的小组中进行，也可以通过招募感兴趣的信徒建立新的小组。

2、长期跟进

通过对个别讲习班参与者的跟进，研究者发现：参与者们需要继续的指导和陪伴，生命才能呈现出良好的、持续的成长。特别是当他们透过自我观察而对自己有了更多认识、看到自己过去没有意识到的问题之后，带领者可以采用教练式的提问，让参与者意识到自己需要在哪个方面立即进行改变，帮助他们树立自己属灵成长的目标，同时制定相应的计划，采用立约的方式建立问责制度，并提供持续的属灵支持，如提供或建议某些特定的属灵操练方法让参与者操练，定期跟进、聆听他们的自我评估并提供反馈，帮助他们在较长的时间内不断地经历生命的更新。

二、领袖栽培

1、鼓励分享

由于客观原因，本研究是在四个不同城市、招募来自不同教会的人参与的。如果在某个特定的堂会开展这项事工，可以先招募一些弟兄姐妹参与这个课程的学习和操练，在小组中彼此问责、激励并分享心得；使他们对灵命塑造有发自内心动力和改变自己的愿望，同时也可以鼓励他们在会众中作见证。这样，不仅能使他们自己体验到成长的喜乐，而且经过训练之后，也能成为在教会中推动灵命塑造的动员者和带领者。

2、门徒训练

为了纠正门徒训练知识化、理性化的做法，或者避免教会事工事务化、程序化的倾向，同时帮助事工领袖更多地认识自己、端正服事动机，可以对教会各级领袖进行个别的栽培、提高他们的灵性自我觉知并参与灵命塑造。这样，就能帮助他们

把生命与使命有机地结合在一起，从单单做事转向同时学习作人，培养他们对上帝的敬畏，端正服事的动机，使他们不仅有动力自觉地遵守，而且有能力去真正遵守基督的教导，同时也避免假冒为善。另外，提高门徒的 SSA 能为他们带来灵命的更新，这本身就是门徒训练中极为重要的组成部分，也会为门徒自身不断追求生命的成长与成熟提供强大的自我驱动力。

三、团队建设

教会需要建立团队，才能使各项事工顺利进行。然而，团队事工涉及到很多人际关系的协调和冲突的解决。这意味着团队成员不仅需要有较强的自我觉知，还需要具备其它方面的灵性觉知。

1、他人觉知

人不仅有自我觉知，而且从小就有他人觉知（Other-Awareness），即意识到他人的意图、动机和情绪，并能够在社交中使用这种信息的能力。[362] 近几十年来，心理学家们更多地使用心智理论（Theory of Mind）这个词——个体推断他人的心理状态，包括想法、信念、情绪、欲望和意图的能力。[363] 研究者提出基督徒灵性他人觉知（Christian Spiritual Other-Awareness，CSOA）的概念：基督徒以圣经的教导为标准，衡量他人的言行与内心活动如情绪、想法、渴望与动机的能力，并计划编写有关教材。这种觉知在教会的团队建设中非常必要，因为这可以帮助领袖们

[362] Jens B. Asendorpf and Pierre-Marie Baudonniere, "Self-Awareness and Other-Awareness: Mirror Self-Recognition and Synchronic Imitation Among Unfamiliar Peers," *Developmental Psychology* 29, No. 1 (1993): 88.
[363] Todd F. Heatherton, "Neuroscience of Self and Self-Regulation,"*Annu. Rev. Psychol*. 62, (2011): 370–71.

在一同服事的过程中有意识地培养努力聆听的态度和习惯，增进彼此间的相互理解，达到避免冲突和矛盾、实现舍己合一的目的。

2、影响觉知

在心理学界，影响觉知（Influence Awareness, IA）还是一个新的概念，指人觉知到一件事物 A 与另一件与情绪有关之事物 B 之间的配对关系会如何影响自己对事物 A 进行评估和判断的能力。[364] 从创世记第 2-3 章可以看出：上帝和魔鬼都在利用人的这种觉知。最初，上帝在亚当的心目中建立了“善恶树的果子”和“死亡”及与之相关的负面情绪之间的配对关系（创 2:17）；可是后来，夏娃则接受了“善恶树的果子”和“像上帝一样能知道善恶”及令人喜爱等正面情感之间的配对关系（创 3:5-6）。只是夏娃没有意识到“令人喜爱”这正面情绪会如何影响自己对吃“善恶树的果子”之后果的评价和判断，导致她忽略上帝的命令而选择吃了那树的果子，后来才终于意识到她被蛇欺骗了：那“令人喜爱”的正面情感，影响了她的判断力。

由于影响觉知的重要性，研究者在这里提出基督徒灵性影响觉知（Christian Spiritual Influence Awareness: CSIA）的概念，即：基督徒以圣经的教导为标准，衡量他人的言行可能对自己所产生的影响以及自己的言行可能对他人产生的影响的能力，也计划编写有关教材。不仅基督徒灵性影响觉知这概念本身会帮助人理解圣经的教导，而且培养并运用这种觉知也能帮助基督徒在人际关系中保持警醒：既不被他人绊倒，也不绊倒人。而这对教会领袖尤为重要，因为如果他们充分地意识到属灵权柄会如何影响自己和他人，并随时保持警醒，就能有效地避免教牧权柄的滥用。

[364] Florin A. Sava, et al, "Beyond Contingency Awareness: the Role of Influence Awareness in Resisting Conditioned Attitudes," *Cognition and Emotion* 34, No. 1 (2020): 156–157.

四、神学教育

神学院是培养教会领袖的地方。除了教导圣经及神学知识、帮助提高神学生的属灵生命之外，神学院也需要在服事方法上给神学生有更多的装备。研究者认为，那些要在教会全职服事的神学生，特别需要在处理人际关系、解决冲突和帮助会众参与灵命塑造这些方面有所预备，而仅仅有书本的知识是不够的，还需全方位地了解自己，对人性有深刻的认识，对人心具有相当的洞察力。因此，神学院理应在培养神学生的灵性自我觉知、他人觉知和影响觉知等方面提供资源。

总之，提高 CSSA，不仅对灵命塑造事工有直接的促进作用，还对教会的其它事工都会有所帮助。尽管“提高 CSSA”在教会还是一个新概念，尚且需要一个较长的过程才能普及和完善，但迟做总比不做强。有理由相信：这项事工有极大的潜力帮助信徒实现灵命塑造。

提高基督徒灵性自我觉知

——讲习班暨属灵操练

目 录

第一部分　讲习班 ……153

引言：讲习班介绍 ……154

第一讲　VIM 篇…… 156

附录：关于上帝的 VIM 和子民应有的态度的经文……160

第二讲　假我篇…… 163

附录：自我观察记录表…… 169

第三讲　觉知篇…… 170

第四讲　情绪篇…… 176

第五讲　想法篇…… 182

第六讲　动机篇…… 189

第七讲　鉴察篇…… 196

第八讲　分享篇 ……202

第二部分：属灵操练 ……206

圣言诵祷简介 ……207

第一周　鉴察篇 ……208

第二周　假我篇 ……212

第三周　情绪篇 ……216

第四周　想法篇 ……220

第五周　动机篇 ……224

讲 习 班

引言

一、讲习班的目的

1、我对参加这个讲习班有什么期待？

2、讲习班的目的：

a. 自_____ （约 8:31-32）

b. 自_____ （加 5:22）

c. 自_____ （罗 12:3）

d. 自_____ （箴 4:23；彼前 5:8）

3、目的与过程：千里之行、始于足下

二、一些名词的定义

1. 自我觉知（Self-Awareness）：人的注意力转向自己时，觉知自己的言行及内心活动如情绪、想法、渴望和动机等的能力；
2. 灵性自我觉知（Spiritual SA）：人以自己的信仰和传统的道德要求为标准，衡量自己的言行及内心活动的能力；
3. 基督徒灵性自我觉知（CSSA）：基督徒以圣经的教导为标准，衡量自己的言行与内心活动如感觉/情绪、想法和动机的能力。
    - 他（圣灵）来的时候，要在罪、在义、在审判这几方面使世人自知有罪。（约 16:8；新汉语译本）

三、在上帝面前认识自己

1、认识自己

a. “知人者智，知己者明。”（老子）

b. “认识自己是一切智慧的开端”（亚里士多德）

2、在上帝面前认识自己

a. 我说：“祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中，又因我眼见大君王—万军之耶和华。”（赛 6:5）

b. 西门·彼得看见，就俯伏在耶稣膝前，说：“主啊，离开我，我是个罪人！”（路 5:8）

四、讲习班暨属灵操练内容和时间安排

<table>
<tr><td colspan="2">一、讲习班主题</td><td colspan="2">二、属灵操练主题</td></tr>
<tr><td rowspan="8">第一讲
第二讲
第三讲
第四讲
第五讲
第六讲
第七讲
第八讲</td><td rowspan="8">VIM 篇
假我篇
觉知篇
情绪篇
想法篇
动机篇
鉴察篇
分享篇</td><td>第一周
第二周
第三周
第四周
第五周</td><td>鉴察篇
假我篇
情绪篇
想法篇
动机篇</td></tr>
<tr><td colspan="2">三、跟进访谈
（每人一小时左右）</td></tr>
</table>

第一讲　VIM 篇[365]

没有异象，民就放肆。（箴 29:18）

目的：

1、理解并能解释、运用 VIM

2、理解整本圣经中上帝的 VIM

3、反思并调整自己的 VIM

内容：

1、VIM 的概念：目标、决心、方法

2、上帝的 VIM

阅读：

1、〈上帝与人立约的目的是什么？〉[366]

2、〈上帝为什么造人又救人？〉[367]

诗歌：

1、成为我异象

2、Be Thou My Vision

---

[365] 魏乐德著，谭晴译，*心灵的重塑*（香港：天道书楼，2006），页 109-110。
[366] 余钧，“上帝与人立约的目的是什么？”*生命季刊* 2018-10-09。https://www.cclifefl.org/View/Article/6905。
[367] 余钧，“上帝为什么造人又救人？”*生命季刊* 2018-10-26。https://www.cclifefl.org/View/Article/6966。

一、VIM 的概念

1、VIM 的含义：

a. Vision —— 目标（愿景）

b. Intention —— 决心（决定）

c. Means —— 方法（途径）

2、分析爱迪生的 VIM：“我没有一项发明是碰巧得来的。当看到了一个值得人们投入精力、物力的社会需求有待满足后，我就一次又一次地做实验，直到它化为现实。这最终得归于百分之一的灵感和百分之九十九的汗水。”

3、讨论：

a. 选择一组人：1）在校的学生；2）家庭工作者或退休人士；3）在职人士。分析：有目标的人和没有目标的人，他们在生活中会有怎样不同的表现？

b. 目标、决心和方法：这三要素哪个更重要？为什么？试举例说明。

二、上帝的 VIM

1、从出埃及记 3:8-10 节看上帝的 VIM

8 我下来是要救他们脱离埃及人的手，领他们出了那地，到美好、宽阔、流奶与蜜之地，就是到迦南人、赫人、亚摩利人、比利洗人、希未人、耶布斯人之地。9 现在以色列人的哀声达到我耳中，我也看见埃及人怎样欺压他们。10 故此，我要打发你去见法老，使你可以将我的百姓以色列人从埃及领出来。

a. 上帝要达到的目标是：

b. 上帝如何表达自己的决心：

c. 上帝要采用的方法是：

2、从整本圣经看上帝的 VIM

a. 上帝的目标：要把人造成像基督那样，作管家、祭司[368]

b. 上帝的决心：上帝是信实的，必要成就祂所计划和应许的一切（赛 46:10）

c. 上帝的方法：赐下话语让他们遵行，同时赐下榜样和教练

表格一、上帝赐下话语、榜样和教练

	亚当/夏娃	以色列民	基督徒
话 语	创 2:16-17	摩西五经	整本圣经
榜 样		亚伯拉罕	耶稣、门徒、圣徒
教 练		祭司与先知	圣灵、教会领袖

三、基督徒的 VIM

1、如果人的属灵生活没有目标，或者有错误的目标，情况会怎样？

2、知道了上帝的 VIM，基督徒应该如何调整自己的 VIM，使其符合上帝的 VIM？

3、上帝要求子民以如下的态度对待更新生命、完成使命。[369] 我们如何看待这些要求？这样的态度分别与目标、决心和方法之间有什么关联？

[368] 详细讲解见两篇阅读文章。
[369] 相关经文见第 151 页。

a. 耶稣：努力进窄门（太 7:13-14；路 13:24）；不犹豫（路 9:62）

b. 保罗：夺标的心志（林前 9:24）、竭力追求、全力争取（腓 3:12-14）

c. 无名：以坚忍的心跑（来 12:1）

d. 彼得：竭尽全力、不断长进（彼后 1:5, 10）

四、个人反思

1. 我周围哪些人的生活好像是有目标的？我怎么看得出来？
2. “有志者事竟成”这句话的重点是什么？在生活中举例说明。
3. “千里之行，始于足下”这句话的重点是什么？在生活中举例说明。
4. 我过去对信仰的理解，如何影响我对自己跟随耶稣、追求生命更新以及实践大使命的态度和行动？
5. 理解了上帝的目标是要把人塑造成为像基督的样子，这对我有什么影响？
6. 选择一个环境（如：家庭、学校或工作场所、教会），藉着祷告、在圣灵的带领下，制定一个 VIM，开始在这个环境中有意识地活出自己的生命和使命。

附录：关于上帝的 VIM 和子民应有的态度的经文

一、上帝的目标是要把人造成像自己那样

1. 上帝说：“我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人…”上帝就照着他的形像创造人，照着上帝的形像创造他们；他创造了他们，有男有女。（创 1:26-27）
2. 你们要完全，如同你们的天父是完全的。（太 5:48）
3. 如果有人在基督里，他就是新造的人（新的创造）。（林后 5:17）
4. 我现在为你们再受分娩的痛苦，直到基督在你们里面成形。（加 4:19）
5. 直到我们大家对上帝的儿子都有一致的信仰和认识，长大成人，达到基督丰盛成熟的身量。（弗 4:13）
6. 其它经文：罗 8:29；弗 4:22-24；西 1:28，3:9-10；约壹 3:2-3；彼后 1:4-5。

二、上帝的目标是要让人作自己的管家和祭司

1. 我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、天空的鸟、地上的牲畜和全地，以及地上爬的一切爬行动物。（创 1:26）
2. 天上地下所有的权柄都赐给我了。所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。（太 28:19-20）
3. 惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前 2:9）

4. 其它经文：出 19:5-6；太 19:28，24:45-50; 25:14-30；路 19:17,19，22:29-30；林前 6:2-3；启 1:5-6，5:9-10，20:6，22:5。

三、上帝的决心

1. 我从起初就指明末后的事，从古时便言明未成的事，说：“我的筹算必立定；凡我所喜悦的，我必成就。" ...我已说出，就必成就；我已谋定，也必做成。（赛 46:10-11）
2. 我口所出的话也必如此，绝不徒然返回，却要成就我的旨意，达成我差它的目的。（赛 55:11）
3. 他以诸般的智慧聪明， 照自己在基督里所立定的美意，使我们知道他旨意的奥秘， 要照着所安排的，在时机成熟的时候，使天上、地上、一切所有的，都在基督里面同归于一。（弗 1:8-11）

四、上帝的方法：赐下话语、榜样和教练

1. 耶稣：我给你们作了榜样，为要你们照着我为你们所做的去做。（约 13:15）
2. 保罗：我凡事给你们作榜样，叫你们知道应当这样劳苦，扶助软弱的人...（徒 20:35）
3. 教会：你们成为效法我们，更效法主的人，因圣灵所激发的喜乐，在大患难中领受了真道，从此你们作了马其顿和亚该亚所有信主的人的榜样。（帖前 1:6-7）
4. 提摩太：不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。（提前 4:12）
5. 提多：你要显出自己是好行为的榜样。（多 2:7）

6. 关于效法榜样的其它经文：太 6:8，23:3；罗 4:16，15:5，林前 4:6，16；林前 11:1；弗 5:1；腓 3:10，17；帖前 2:14；帖后 3:7-9；来 6:12，来 13:7；约三 1:11。
7. 关于训练与操练的经文：林前 9:27；提前 4:7-8；提多 2:11-12。

五、上帝要求子民更新生命、完成使命的态度

1. 你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。（太 7:13-14；路 13:24）
2. 又有一人说：“主，我要跟从你，但容我先去辞别我家里的人。” 耶稣说：“手扶着犁向后看的，不配进上帝的国。”（路 9:61-62）
3. 岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。（林前 9:24-25）
4. 这不是说我已经得着了，已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。（腓 3:12-14）
5. 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程…（来 12:1）
6. 你们要分外地殷勤（竭尽全力）...应当更加殷勤（更要竭力）... 。（彼后 1:5,10）

第二讲　假我篇

上帝是真实的，而人都是虚谎的（或：说谎者）。（罗 3:4）

目的：

1、对面子、说谎和假我更加敏感

2、愿意活出真我

3、初步了解自我观察的方法

内容：

1、说谎、假我与真我

2、如何辨认“假我”

阅读：〈旧人脱掉了，为什么还要脱掉？〉[370]

诗歌：

1、小羊诗歌：为我造清洁的心

2、Keith Green: Create In Me A Clean Heart

[370] 余钧，“旧人脱掉了，为什么还要脱掉？”*生命季刊* 2018-09-20。
https://www.cclifefl.org/View/Article/6858。

一、讨论

1、如何看待面子？它对我的信仰可能会有什么影响？

2、假我：《为什么我不敢告诉你我是谁？》（John Powell；1992 年中文版）

二、谎言

1、案例一：亚当与夏娃（创世记 3:9-13）

> 9 耶和华上帝呼唤那人，对他说：“你在哪里？”10 他说：“我在园中听见你的声音，我就害怕；因为我赤身露体，我便藏了。”11 耶和华说：“谁告诉你赤身露体呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那树上的果子吗？”12 那人说：“你所赐给我、与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”13 耶和华上帝对女人说：“你做的是什么事呢？”女人说：“那蛇引诱我，我就吃了。”

a. 亚当的回答（第 10 节）真实吗？为什么？这说明了什么？

b. 亚当的回答（第 12 节）真实吗？为什么？亚当为什么这样说？

c. 亚当的回答（第 10、12 节）有什么特点？

d. 圣经为什么这样详细地描述这些对话？

2、案例二：彼得与门徒（马太福音 26:31-35）

> 31 耶稣对他们说：“今夜，你们为我的缘故都要跌倒… 32 但我复活以后，要在你们以先往加利利去。”33 彼得说：“众人虽然为你的缘故跌倒，我却永不跌倒。”34 耶稣说：“我实在告诉你，今夜鸡叫以先，你要三次不认我。”35 彼得说：“我就是必须和你同死，也总不能不认你。”众门徒都是这样说。

a. 彼得说的（第 33、35 节）和众门徒说的（第 35 节）真实吗？为什么？

b. 彼得和众门徒为什么这样说？

c. 彼得后来三次不认主是什么性质的谎言？他说谎的目的是什么？

3、案例三：亚拿尼亚与妻子（使徒行传 5:1-2, 8）

[1]有一个人，名叫亚拿尼亚，同他的妻子撒非喇卖了田产，[2]把价银私自留下几分，他的妻子也知道，其余的几分拿来放在使徒脚前...[8]彼得对她说：“你告诉我，你们卖田地的价银就是这些吗？”她说：“就是这些。”

a. 他们说谎的性质是什么？

b. 他们说谎的目的是什么？

4、讨论：如何看待下列经文？

a. 上帝是真实的，而人都是虚谎的（或：说谎者）。（罗 3:4）

b. 胆怯的、不信的、可憎的、杀人的、淫乱的、行邪术的、拜偶像的和一切说谎话的人，他们将在烧着硫磺的火湖里有份；这是第二次的死。（启 21:8）

三、假我

1、定义：为了自我保护而包装自己、伪装成一个自认为能被他人接受的自我

2、中国语言中的假我：

3、圣经人物的假我：

a. “自我包装”的人（创世记 3:7）

他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子为自己编做裙子。

思想：日常生活中有哪些这样的包装？

b. “虔诚祷告”的人（马太福音 6:5）

你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。

思想：今天的教会中有哪些类似的现象？

c. “渴慕真理”的人（结 33:30-32）

30 人子啊，你本国的子民在墙垣旁边、在房屋门口谈论你。弟兄对弟兄彼此说：“来吧！听听有什么话从耶和华而出。” 31 他们来到你这里如同民来聚会，坐在你面前仿佛是我的民。他们听你的话却不去行；因为他们的口多显爱情，心却追随财利。32 他们看你如善于奏乐、声音幽雅之人所唱的雅歌，他们听你的话却不去行。

思想：他们知道自己在上帝眼中只是“仿佛是我的民”吗？

4、讨论：“假我”有什么危害？

四、真我

1、定义：没有伪装，里外一致。“是，就说是；不是，就说不是”（太 5:37）

2、圣经人物的真我：

a. 除去假我面具的大卫（诗 51:1-5）

（大卫与拔示巴同室以后，先知拿单来见他；他作这诗，交与伶长。）
1 上帝啊，求你…按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！
2 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪！
3 因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。
4 我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶…
5 我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。

i. 以色列朝野上下，谁会知道这件事？他们知道后会有怎样的反应？

ii. 大卫为什么要作诗、让诗班吟唱？

iii. 思想：“你喜爱的是内里诚实”（诗 51:6a）。

b. 置生死于度外的使徒（徒 5:29-30, 32-33）

> [29]彼得和众使徒回答：“…[30]你们挂在木头上杀害的耶稣，我们祖宗的上帝已经使他复活了...[32]我们是这些事的见证人...” [33]议会的人听了极其恼怒，想要杀他们。

i. 彼得和众使徒们是否知道：为耶稣作见证会可能会被杀害？

ii. 他们如此为耶稣作见证，给他们勇气的是什么？

五、理论与实践

1、要实践 “不要彼此说谎”（弗 4:22-25、西 3:9-10），可能的困难是什么？

2、神学概念：已然与未然——崭新的身份（已然），需要全新的生命（未然）。

3、除去假我、活出真我的 VIM

a. 目标：

b. 决心：

c. 方法：〈自我观察记录表〉[371]

六、个人反思

1. 回顾过去，我说过哪些谎、做过哪些假？当时境况是怎样的？我为什么要那样做？回想起当时的往事，我现在的感觉是什么？为什么？
2. 透过说谎和作假，我得到了什么？失去了什么？为什么会这样？这对我成为今天这样的人有怎样的影响？

[371] 本表格上半部分参考文献：N. Rodríguez & A. Ryave, "Telling Lies in Everyday Life: Motivational and Organizational Consequences of Sequential Preferences," *Qualitative Sociology* 13, no.3 (1990): 200.

3. 上帝为什么憎恶说谎的嘴唇？那祂为什么又要拯救他们？上帝会赦免说谎成性的人，并把他们带到新天新地吗？想象一下：新天新地充满永不会死去却满嘴都是谎言的人。我有什么感觉？
4. 我过去是个说谎的骗子，上帝是如何对待我的？祂对我今后生命的期待是什么？我对祂这样的期待应当如何回应？
5. 回忆过去我说谎、作假的动机：我是为了满足自己哪方面的需要？圣经中有哪些应许说上帝会满足我的这些需要？我是否相信这些应许？
6. 做一个真实的人，即需要勇气也需要智慧。我将如何向上帝表达自己心里的各种想法、情绪、愿望？我要怎样做出决定和计划，有意识地作一个行事诚实、讨上帝喜悦的人？

附录：自我观察记录表

姓名：　　日期：　　情况 #：

下面内容须立即记录	
地点	
人物	
情景	
对话	
对方	
本人	
对方	
本人	
对方	
本人	（谎言）
行为	
下面的内容可记录在当天的日记中	
情绪	
想法	
动机	

第三讲　觉知篇

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？（耶 17:9）

目的：

1、对自己有更深的认识

2、理解觉知的不同层次及其背后的原因

3、了解全面认识自己的各种方法：自我反省、他人反馈和自我观察

内容：

1、Johari 窗、觉知的四个层次

2、自我观察的概念和方法

阅读：〈基督徒，你是睡着的，还是醒着的？〉[372]

诗歌：

1、唤醒敬拜团：唤醒

2、Hillsong: Awakening

[372] 余钧，“基督徒，你是睡着的，还是醒着的？”*生命季刊* 2018-09-17。https://www.cclifefl.org/View/Article/6846。

一、Johari 窗[373]

1、开放的我：自己知道、他人也知道的“我”。如性别、身高、肤色，以及自我介绍时向他人公开的信息；

2、隐匿的我：自己知道、他人不知道的“我”。如不愿向他人敞开的年龄、性取向、政治倾向、真实想法和动机等；

3、盲目的我：他人知道、自己不知道的“我”。如别人看得很清楚、自己却毫无觉知的长处或弱点；

4、陌生的我：自己与他人都不知道的“我”。如人压抑已久的情绪、渴望或想法，以及人尚未开发的潜力等。

	自己知道	自己不知道
别人知道	1 敞开的我 The Open Self	3 盲目的我 The Blind Self
别人不知道	2 隐匿的我 The Concealed Self	4 陌生的我 The Unknown Self

图表一：Johari 窗

[373] 约瑟夫·勒夫（Joseph Luft）和哈里·英格拉姆（Harry Ingram）在 1950 年代指出：在与人交往时，人表现出的四种不同的“自我”。

二、案例分析

1. 包藏祸心的领袖（太 22:15-18）

[15]法利赛人出去商议，怎样就着耶稣的话陷害他，[16]就打发他们的门徒同希律党的人去见耶稣，说：“夫子，我们知道你是诚实人，并且诚诚实实传　上帝的道，什么人你都不徇情面，因为你不看人的外貌。[17]请告诉我们，你的意见如何？纳税给凯撒可以不可以？”[18]耶稣看出他们的恶意，就说：“假冒为善的人哪，为什么试探我？”

   a. 这些人说耶稣是诚实人、诚诚实实地传上帝的道，这话是发自真心吗？为什么？

   b. 他们知道自己怀着不诚实的心来问耶稣吗？为什么？这说明了什么？

   c. 来问耶稣的这些人表现出来的是哪个“我”？为什么？

2. 被人识透的长老（太 27:1-2, 18）

[1]到了早晨，众祭司长和民间的长老大家商议要治死耶稣，[2]就把他捆绑，解去，交给巡抚彼拉多…[18]巡抚原知道他们是因为嫉妒才把他解了来。

   a. 众祭司长和长老们原来以什么名义要治死耶稣？

   b. 他们知道自己的真实动机被巡抚彼拉多看穿了吗？

   c. 他们表现出来的是哪个“我”？为什么？

3. 自视虔诚的子民（赛 58:2-4）

[2]他们天天寻求我，乐意明白我的道，好像行义的国民，不离弃他们上帝的典章，向我求问公义的判语，喜悦亲近上帝。[3]他们说：“我们禁食，你为何不看见呢？我们刻苦己心，你为何不理会呢？”看哪，你们禁食的日子仍求利益，勒逼人为你们做苦工。[4]你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上。

   a. 从第 2 节和第 3 节子民所说的话，可以看出他们有着怎样虔诚的行为？

b. 他们知道自己在上帝眼中的真实情况吗？他们表现出的是哪个“我”？为什么？

4. 仍在沉睡的教会

你们要知道，现在正是该从睡梦中醒来的时候了...（罗 13:11）

我们不要沉睡，像别人一样，总要警醒谨慎。（帖前 5:6）

a. 这里的“你们”和“我们”是基督徒还是非基督徒？为什么？

b. “沉睡”象征着什么？保罗的教导意味着什么？

5. 缺乏自知的教会（启 3:1，17）

[1]我知道你的行为，就是名义上你是活的，实际上你是死的…[17]你说：我是富足的，已经发了财，一样都不缺，却不知道你是困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的。

a. 撒狄教会知道自己在基督眼中实际上是“死的”吗？为什么？

b. 老底嘉教会“却不知道”自己真实的属灵状况，会有什么危险？为什么？

三、觉知的层次

1、觉知的四个层次：[374]

d、向天国觉醒	对自己内心世界中圣灵的引导、魔鬼的谎言、世界的诱惑和肉体的私欲都能觉知和分辨
c、心理觉醒	对自己内心世界正在发生的事有清楚的觉知，并能保持这种觉知
b、心理沉睡	对自己内心世界发生的事，如思想、感觉、情绪、动机、渴望和冲动等，没有觉知
a、身体睡眠	对自己以外发生的事没有觉知

2、心理沉睡：假我自动驾驶，思想/感觉、意志上、本能都受习惯控制。[375]

[374] Rebecca Nottingham, *The Work: Esotericism and Christian Psychology* (San Bernardino, CA: Amazon, 2018):59.

外 ⟶ 内

身体依外在 影响而动作	情绪和欲望 由身体产生	思想由欲望 和情绪生成	由欲望产生各种不同 且互相矛盾的“意志”

3、心理觉醒：对自己内心活动有所觉知，由意志管理思想、情绪和行动。

外 ⟵ 内

身体服从思想/情感 这两者又服从意志	情绪与欲望 服从思想/意志	思想 服从意志	真我具有 统一的意志

4、向天国觉醒：他们自由地、自主地跟随基督。

外 ⟵ 内

身体：有节制、是活祭 献给上帝作义的器皿	情绪：平安、喜乐 欲望：讨天父喜悦	思想：被真理充 满、能分辨谬误	意志：总是选择 顺服上帝的旨意

四、关于谨慎和警醒的教导

1、你们要自己谨慎，免得你们的心被诱惑而偏离，去服侍其他神明...（申 11:16；新汉语）

问题：这里“谨慎”的对象是什么？人怎样才能谨慎？

2、你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。（箴 4:23）

问题：人怎样保守自己的心？

3、你们要头脑清醒，要警醒。你们的仇敌魔鬼好像咆哮的狮子，走来走去，寻找可吞吃的人。（彼前 5:8；新汉语）

问题：“警醒”的含义是什么？怎样才能做到？

五、自我观察

1、分配注意力：观察者的我（知道）与被观察者的我（行动）

[375] Ibid. 90.

a. 我正在听课　　与　　我知道我正在听课

b. 我非常失望　　与　　我知道我非常失望

c. 我正在说谎　　与　　我知道我正在说谎

2、不断地、反复地把注意力分配给观察者的我，即把注意力的一部分转回给自己。这样养成习惯，就能提高自我觉知。

六、认识自己的三个方法

1、自我反省：写日记，反思已发生的事（意识层面），有助于认识“隐匿的我”；

2、寻求反馈：与他人一同做事，让别人来观察我，对我的言行、态度进行反馈（家人、朋友、同事等），有助于认识自己“盲目的我”（无意识层面）及其背后的影子；

3、自我观察：观察并记录正在发生的事；有助于认识自己“陌生的我”并加以管理；

七、个人反思

1. 有较高自我觉知的人与只有较低自我觉知的人，在生活中的表现有何不同？
2. 我的觉知层次在哪里？为什么？对此我有什么感觉？有什么想法？
3. 我过去对别人给我提意见的态度是怎样的？为什么？
4. 为了减少盲点、缩小“盲目的我”，我要寻求谁的帮助和反馈？
5. 为了缩小“未知的我”，我要怎样委身、采取什么具体的行动，操练观察自己？

第四讲　情绪篇

你们要弃绝这一切的事，就是恼恨、愤怒、恶毒…（西 3:8）

目的：

1、对“情绪”有更全面的认识，理解与情绪相关的因素

2、理解“情绪”是可管理的，了解管理情绪的方法

内容：

1、情绪及其特点

2、情绪与行为、想法、动机的关联

3、管理情绪的方法

阅读：

1、〈一个人的负面情绪说明了什么？〉[376]

2、〈如何扭转自己的负面情绪？〉[377]

诗歌：

1、我心灵得安宁

2、H.G. Spafford: It Is Well With My Soul

---

[376] 余钧，“一个人的负面情绪说明了什么？”*生命季刊* 2017-08-04。https://www.cclifefl.org/View/Article/5822。

[377] 余钧，“如何扭转自己的负面情绪？”*生命季刊* 2017-08-04。https://hi-in.facebook.com/CCLiFe.org/posts/1448312998556845/。

一、情绪健康的重要性

1、人为什么很难控制情绪？人控制不了情绪，会导致什么结果？

2、情绪健康与灵命健康、教会健康密不可分[378]

二、情绪的概念

1、情绪 emotion：一种复杂的反应模式，包括经验的、行为的和生理的因素，人通过这种反应模式试图处理个人的重大事件。情绪的具体性质（如恐惧、羞愧）是由事件的具体意义决定的。例如，如果意义涉及威胁，就可能产生恐惧；如果意义涉及到别人的反对，可能会产生耻辱感

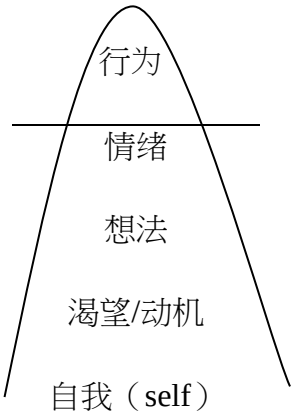
2、情绪的特点：可以是有意识的，也有可能是无意识的；可以被压抑和隐藏

3、基本情绪：恐惧、愤怒、惊讶、悲哀、厌恶、幸福；也有人把轻蔑包含在内

4、衍生情绪：学习、识别，并且使用〈自我观察记录表〉加以记录

三、与情绪相关的有关因素

1、萨提尔冰山模型 （Virginia Satir: 1916-1988）



2、辨识诗篇 73 篇中的情绪（每一节）

a. 诗人最初表达了哪些情绪？

b. 那情绪几乎引起什么样的行动？

c. 那情绪背后的想法与渴望是什么？

d. 诗人后来的情绪是什么？是怎样发生变化的？

e. 他后来的情绪引发了怎样的行动？

[378] 参考彼得·史卡基罗（Peter Scazzero）写的两本书：《培养高 EQ 的灵命》和《建立高 EQ 的教会》

四、情绪与行为之间的关系

1、分析情绪与其它因素间的关系

a. 伊甸园中的亚当与夏娃（创 3:7-13）

i. 亚当与夏娃觉知到了什么情绪（7a）？

ii. 他们随即采取了什么行动（7b）？

iii. 他们为什么要采取那样的行动（7b）？背后的想法与渴望是什么？

iv. 亚当与夏娃那样回答上帝的问题（12-13），与他们的什么情绪有关？

v. 他们那样回答上帝的问题，背后的想法与渴望是什么？

b. 旷野中的以色列民（出 16:1-3；民 13:25-14:4）

i. 描述以色列人的行为

ii. 他们这行为背后的情绪是什么？

iii. 他们那样的行为和情绪说明其内心什么样的想法与渴望？

c. 客西马尼园中的耶稣（太 26:36-39）

i. 耶稣觉知到自己的什么情绪（38）？

ii. 耶稣对门徒说的话（38）表明他内心怎样的想法与渴望？

iii. 耶稣的祷告（39b）表明他内心怎样的想法与渴望？

iv. 耶稣的祷告（39c）表明他内心怎样的想法与渴望？

2、情绪与行为之间两种不同的关系是什么？举例说明两者的区别及不同的效果。

a. 自____地____应

b. 自____地____应

五、对情绪的管理

1、倾诉

a. 向上帝：祷告、唱诗歌；借助诗篇

b. 向自己：写日记

c. 向他人：1）属灵同伴或前辈；2）向心理医生

2、浅层管理：觉知、正视、不行动

a. 生气但不要犯罪（创 4:6-7；弗 4:26）

3、深层更新：改变自己的想法与渴望

a. 不要忧虑（太 6:25-34）

b. 不要惧怕（太 10:26-31）

c. 而要喜乐（彼前 1:3-9）

六、小结

1、情绪很重要：直接影响个体与外界的关系，也影响我们个人的灵性健康

2、情绪是信号：透过自我观察，可以培养自我觉知并提高自我认识

3、情绪可管理：要____应，不要____应；关键在于冰山水面之下的因素

七、练习：从行为分析情绪、想法与渴望

1、创世记 50:15-21

a. 约瑟的哥哥们有怎样的情绪？这情绪从什么想法而来？

b. 他们随之采取了什么行动？

c. 他们这行动背后的想法是什么？

d. 他们渴望采取这行动达到怎样的目的？

e. 约瑟说的一席话会怎样改变哥哥们的情绪？为什么？

2、民数记 11:4-6

a. 情绪：以色列人表达出怎样的情绪？

b. 想法：这情绪背后的想法是什么？

c. 渴望：这情绪说明他们渴望什么？他们希望通过苦诉达到什么目的？

3、路加福音 24:13-41

a. 情绪：分别说出路上那两位门徒和耶路撒冷那十一位使徒们表达的情绪

b. 想法：分别描述他们最初（认出或看到耶稣前）情绪背后的想法

c. 渴望：分别描述那两位门徒和那十一位门徒最初情绪背后的渴望

d. 情绪：耶稣的显现使门徒们的情绪改为_____

八、个人反思

1. 反省自己过去常忍不住的某个情绪：

a. 识别这个情绪，说出它的名字。

b. 我常在怎样的情境下发作？为什么？

c. 我常对什么人发作？为什么？

d. 我要怎样操练，才能改变我的这种习惯？

2. 我以往是否留意自己的情绪？我是常常被自己的情绪牵引、控制，还是我能了解并引导、调节自己的情绪？为什么？

3. 我会因为什么事而有负面情绪？有怎样的情绪？是否有规律？如果有，这说明常引发我情绪的诱因是什么？为什么这样的原因会引发我的负面情绪？
4. 我过去有了情绪会向谁倾诉？为什么？效果怎样？我还可以向谁倾诉？为什么？我对倾诉的对象有什么期待？
5. 我可以怎样看待自己的情绪？我可以如何对待自己的情绪？我可以请谁来帮助我？

第五讲　想法篇

你们不可再像外族人那样行事为人，思想虚妄。他们的心思受了蒙蔽，又因为自己里面的无知，心里刚硬，而与上帝的生命隔绝了…要在心思意念上更新…（弗4:17-18，23）

目的：

1、学会有意识地管理自己的想法：

a. 识别并拒绝属肉体的想法

b. 自觉地从事属圣灵的思想

内容：

1、“自动性思维”的概念及来历

2、人头脑中各种想法的来源及其辨认方法

3、管理自己想法的重要性及可行的方法

阅读：

1、〈什么是‘属肉体的想法’？如何辨认并更新？〉[379]

2、〈你是个‘心里迷糊’的基督徒吗？〉[380]

诗歌： 我不明白，但我知道 (I Cannot Tell)

---

[379] 余钧，“什么是‘属肉体的想法’？如何辨认并更新？”*生命季刊* 2019-1-22。https://www.cclifefl.org/View/Article/6977。

[380] 余钧，“你是个‘心里迷糊’的基督徒吗？”*生命季刊* 2018-10-2。https://www.cclifefl.org/View/Article/6889。

一、引子

1、掩耳盗铃者的想法是什么？错在哪里？为什么错？他是否知道自己是错的？

2、我们是否也会有某些错误的想法？我们知道哪些是错误的吗？我们该怎么办？

二、体验与分享

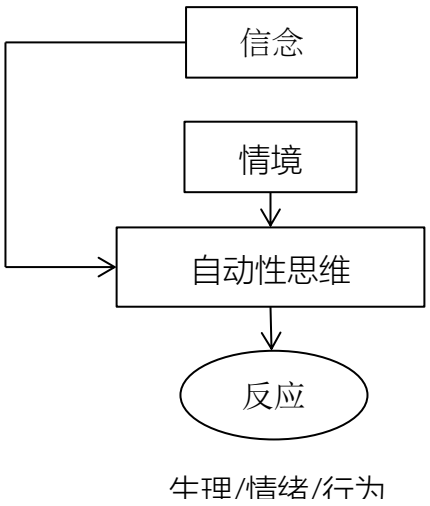
1、安静两分钟

2、安静两分钟：集中思想一个词

三、自动性思维（习惯性想法）

1、分析：“亡斧疑邻”的心理

人有亡斧者，意（臆）其邻之子。视其行步，窃斧也；颜色，窃斧也；言语，窃斧也；动作态度，无为而不窃斧也。俄而，掘于谷而得其斧。他日复见其邻人之子，动作态度无似窃斧者。其邻之子非变也，已则变矣；变也者无他，有所尤（囿）也。《吕氏春秋·有始览·去尤》



2、定义：大脑中自动产生的画面、观念和想法等，

源于个体对于自己、他人和环境所持有的核心信念

3、例子：两种不同的想法（约 9:16）

法利赛人中有的说（甲）：“这个人不是从上帝来的，因为他不守安息日。”又有人说（乙）：“一个罪人怎能行这样的神迹呢？”他们就起了纷争。

a. 甲方的出发点是什么？他们的习惯性想法是什么？

b. 乙方的出发点是什么？他们的习惯性想法是什么？

4、练习：

a. “喜笑颜开”的亚伯拉罕（创 17:15-18）

15 上帝又对亚伯拉罕说：“你的妻子撒莱不可再叫撒莱，她的名要
叫撒拉。16 我必赐福给她，也要使你从她得一个儿子。我要赐福
给她，她也要作多国之母；必有百姓的君王从她而出。”17 亚伯拉
罕就俯伏在地喜笑，心里说：“一百岁的人还能得孩子吗？撒拉已
经九十岁了，还能生养吗？”18 亚伯拉罕对上帝说：“但愿以实玛
利活在你面前。”

i. 亚伯拉罕的习惯性想法是什么？

ii. 这会怎样影响他对待上帝所说的话？他自己知道吗？

iii. 这对我们有怎样的提醒？

b. “心窍未开”的十二门徒（可 8:14-21）

14 门徒忘了带饼；在船上除了一个饼，没有别的食物。15 耶稣嘱
咐他们说：“你们要谨慎，防备法利赛人的酵和希律的酵。”16
他们彼此议论说：“这是因为我们没有饼吧。”17 耶稣看出来，
就说：“你们为什么因为没有饼就议论呢？你们还不省悟，还不
明白吗？你们的心还是愚顽吗？18 你们有眼睛，看不见吗？有耳
朵，听不见吗？也不记得吗？19 我擘开那五个饼分给五千人，你
们收拾的零碎装满了多少篮子呢？”他们说：“十二个。”20
“又擘开那七个饼分给四千人，你们收拾的零碎装满了多少筐子
呢？”他们说：“七个。”21 耶稣说：“你们还是不明白吗？”

i. 门徒们为什么会这样彼此议论（16 节）？他们的想法是什
么？

ii. 门徒们是否知道此时自己的想法是错误的？这说明了什么？

iii. 耶稣希望门徒们记得什么？（18 节末）这和明白有何关系？

iv. 门徒们的表现和以色列人在旷野的表现（民 14:11）在何处相似？

v. 耶稣最后的一句话是什么意思？（21 节）他的口气会怎样？

vi. 耶稣期待着门徒们应该怎样思想？他为什么有这样的期待？

vii. 这对我们有怎样的提示或提醒？

5、来源：1）过去的知识与经验；2）纯粹的臆测

危险：错误的成见、论断，或贴标签

四、不同想法的观察、分辨与应对

1、人头脑中各种想法的三个来源

a. 人们对耶稣身份的看法来自哪里？为什么？

13 耶稣到了凯撒利亚·腓立比的境内，就问门徒说：“人说我—人子是谁？”14 他们说：“有人说是施洗的约翰；有人说是以利亚；又有人说是耶利米或是先知里的一位。”（太 16:13-14）

b. 彼得对耶稣身份的看法来自哪里？为什么耶稣这样说？

15 耶稣说：“你们说我是谁？” 16 西门·彼得回答说：“你是基督，是永生上帝的儿子。”17 耶稣对他说：“西门·巴·约拿，你是有福的！因为这不是属血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的。”（太 16:15-17）

c. 彼得好意规劝耶稣的想法来自哪里？为什么？

21 从此，耶稣开始指示门徒，他必须上耶路撒冷去，受长老、祭司长、文士许多的苦，并且被杀，第三日复活。22 彼得就拉着他，劝他说：“主啊，万不可如此！这事必不临到你身上。”23 耶稣转过来，对彼得说：“撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的；因为你不思想上帝的事，只思想人的事。” （太 16:21-23）

2、要分辨各种不同思想的教导

a. 又叫一人能作先知，又叫一人能辨别诸灵（林前 12:10）

b. 至于作先知讲道的，只好两个人或是三个人，其余的就当慎思明辨。（林前 14:29）

c. …使我们不再作小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切异教之风摇动，飘来飘去，就随从各样的异端；（弗 4:14）

我们如何看待这些教导？该怎样实行？

3、分辨不同种类思想的准则

a. 罗马书 8:5-8

[5] 随从肉体的人，思想肉体的事； 随从圣灵的人，思想圣灵的事。
[6] 属 肉体的 思想带来死亡， 属圣灵的 思想带来生命和平安。
[7] 因为属肉体的思想就是与上帝为敌，它不顺服上帝的律法，事实上也不能顺服。[8] 属肉体的人不能讨上帝的喜欢。

i. 第 5 节中的两个“思想”是名词还是动词？第 6 节呢？

ii. 第 5-6 节表明：人常常思想些什么，往往就会随之行事，也就表明他是怎样的人。我们对此怎么看？

iii. 在今天的日常生活中，哪些思想是属肉体的？哪些是属圣灵的？

b. 腓立比书 4:8

凡是真实的、庄重的、公义的、纯洁的、可爱的、名声美好的，
又或有什么美德，有什么值得赞扬的地方，这些事你们都要思量。

i. 保罗为什么教导教会要思想这些？前提条件是什么？

ii. 我们对自己日常思想的事情，是否有所选择？

c. 西 3:2 —— 我常思想的是天上的事还是地上的事？

你们要思想天上的事，而不是地上的事。

i. 保罗这是在教导人分辨自己思想的事，还是管理自己思想的事？

ii. 保罗为什么连基督徒想些什么都要管？我对此持什么态度？

五、管理思想与属灵争战

1、争战的战例（太 4:1-4）

[1]耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。[2]他禁食四十昼夜，后来就饿了。[3]那试探人的进前来，对他说：“你若是上帝的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”[4]耶稣却回答说：“经上记着说：‘人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。’”

a. 撒但是怎样对耶稣说话的（3）？这段对话发生在哪里？

b. 撒但试图要达到什么目的？他试图怎样达到这个目的？

c. 今天撒但会怎样对人说话？他会怎样运用同样的策略？

d. 耶稣回应的方式是什么？他为什么以这样的方式回应？

e. 这对今天的基督徒有什么提醒？

2、争战的本质（林后 10:4-5）

[4]事实上，我们争战所用的武器，本不是人间的，而是那为上帝争战的能力，能够摧毁坚固的堡垒；我们摧毁种种诡辩，[5]并各样阻拦人认识上帝的一切高垒，又把人的一切心思俘虏来顺服基督。（新汉语译本）

a. “堡垒”、“诡辩”和“高垒”在本质上是什么？

b. 属灵争战的最终胜利是什么？

3、争战的装备（弗 6:13-18）

所以，要拿起上帝所赐的全副军装，好在邪恶的日子能抵挡仇敌，并且完成了一切后还能站立得住。所以，要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，又用和平的福音当作预备走路的鞋穿在脚上。此外，要拿信德当作盾牌，用来扑灭那恶者一切烧着的箭。要戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑—就是上帝的道。要靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要为此警醒不倦，为众圣徒祈求。

讨论：分析各样装备的用途。

六、个人反思

1. 我常留意自己在想些什么吗？如果是，我常在想哪些事？如果没有留意，这说明了什么？这会给我的属灵生命带来什么影响？这些影响是我想要的吗？我该如何应对？
2. 操练分辨自己头脑中各种想法的种类或来源有什么重要性？我是否愿意委身操练？
3. 我读圣经的时候，常常有怎样的想法？是“我怎样才能遵守这样的教导？”（路 3:10、12、14），还是：“这太难了，我做不到”（约 5:60）？为什么会有这样的想法？这样的想法可能来自哪里？
4. 上帝如何通过祂的话语改变人？我有哪些想法曾经被上帝的话改变、更新过的经历？
5. 我的思维方式有哪些习惯？这些习惯给我带来了怎样的影响？我要如何有意识地改变？
6. 我怎样才能多多思想天上的事？列出计划，并告诉他人、接受监督。

第六讲 动机篇

他（基督）替众人死了，是要使活着的人不再为自己活，而是为替他们死了又复活了的主而活。（林后 5:15）

目的：

1、理解人的言行和思想都由动机驱使

2、学会从情绪、想法、需求和渴望来分析自己的动机

3、逐渐对自己说话和做事的动机有更敏锐的觉知

内容：

1、关于动机的基本概念

2、人类需求与动机理论

3、上帝要满足人的需求，也要审判人的动机

阅读：

1、〈上帝为什么不让亚当吃分辨善恶树上的果子？〉[381]

2、〈如果我们生命中有 1%是我自己做主，耶稣就完全不是我的主〉[382]

诗歌：

1、我如困鹿切慕溪水；我心旋律：一生一世

2、As The Deear

---

[381] 余钧，“上帝为什么不让亚当吃分辨善恶树上的果子？” *生命季刊* 2017-04-03。https://www.cclifefl.org/View/Article/5445。

[382] 余钧，“如果我们生命中有 1%是我自己做主，耶稣就完全不是我的主：私欲导致败坏、舍己带来更新，” *生命季刊* 2017-01-23。https://www.cclifefl.org/View/Article/5292。

一、人的为什么和上帝的为什么

1、人的诸多个“为什么”

2、基督徒应当怎样看待“利己主义”？为什么？

3、上帝为什么不让亚当吃分辨善恶树上的果子？

二、关于动机的基本概念[383]

1、动机的定义：给行为以目的或方向的动力

2、外在动机：如完成一项不喜欢的家务以换取报酬

3、内在动机：如对所研究课题的兴趣，而不是因为可能获得的金钱、学分

4、有意识的动机：自我意识到的愿望、冲动、目标和驱动力

5、无意识的动机：自我意识不到的愿望、冲动、目标和驱动力

三、人类动机理论

1、马斯洛的人类五种需求理论

a. 生理需求：食物、水、性

b. 安全需求：人身安全、健康、财产

c. 归属需求：友谊、爱情

d. 尊重需求：自我尊重、自信、成就、被他人尊重、对他人尊重

e. 自我实现：发挥自己的创造力、实现自己的价值等

2、奥古斯丁的人类灵性需求理论

a. “你为自己创造了我们，我们的心焦躁不安，只有在你里面才能安息。”

[383] 源自 APA 心理学辞典 https://dictionary.apa.org/。

四、案例分析

1、眼里充满了渴望的夏娃，为什么要吃那棵树上的果子？（创 3:6）

女人见那棵树好作食物，又悦人的眼目，那树令人喜爱，能使人有智慧，她就摘下果子吃了...

2、有其父，必有其子的以撒和以扫（创 25:28-34）

28 以撒爱以扫，因为常吃他的野味；利百加却爱雅各。29 有一天，雅各熬了汤，以扫从田野回来，疲惫不堪。30 以扫对雅各说：“我累死了，请你让我吃这红的，这红的汤吧！”因此以扫又叫以东“以东”意思是“红”。31 雅各说：“你今日把长子的名分卖给我吧。”32 以扫说：“看哪，我快要死了，这长子的名分对我有什么用呢？”33 雅各说：“你今日对我起誓吧。”以扫就向他起誓，把长子的名分卖给了雅各。34 于是雅各把饼和豆汤给了以扫，以扫吃喝以后，起来走了。这样，以扫轻看他长子的名分。

a. 以撒为什么爱以扫？圣经为什么要描述这样一个细节？

b. 以扫渴望满足什么需要？雅各渴望满足什么需要？这说明了什么？

3、跟随基督的门徒们渴望得着什么？（可 10:35-45）

35 西庇太的儿子雅各、约翰进前来，对耶稣说：“夫子，我们无论求你什么，愿你给我们做。”36 耶稣说：“要我给你们做什么？”37 他们说：“赐我们在你的荣耀里，一个坐在你右边，一个坐在你左边。”...41 那十个门徒听见，就恼怒雅各、约翰。42 耶稣叫他们来，对他们说：“你们知道，外邦人有尊为君王的，治理他们，有大臣操权管束他们。43 只是在你们中间，不是这样。44 你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。45 因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。”

a. 那哥俩最初为什么跟随耶稣？那十个门徒呢？要满足他们什么渴望？

b. 在外邦人的世界中，人为什么要为大、为首？人以什么为荣？

c. 在上帝的国度中，为什么愿意为首的人必须作仆人、服侍他人？以什么为荣？

五、向上帝寻求各种需要的满足

1、上帝**能够**满足人的需求

a. 生理需求：不必忧虑吃什么、喝什么（太 6:25-34）

b. 安全需求：不要怕（诗 62:7；太 10:28-31）

c. 归属需求：上帝家里人（弗 2:19）、彼此相爱（约 13:34）

d. 尊重需求：

i. 有上帝的形像和样式（创 1:26）

ii. 服事基督的人被上帝尊重（约 12:26）

e. 生命意义：

i. 管理上帝的创造（创 1:26-28）

ii. 做基督做过的事（约 14:12）

iii. 是君尊的祭司（彼前 2:9）

iv. 分享上帝的神性（彼后 1:4）

v. 得各样的冠冕（启 2:10；提后；彼前 5:4）

f. 灵性需求：渴求（诗 27:4，42:1；腓 3:8）与应许（路 11:9-13；约 14:15-16, 23）

2、上帝**愿意**满足人的需求（吃与喝表示人的需求）

a. 酒与奶和美物（赛 55:1-2）

b. 生命的粮（约 6:35，48-51）

c. 活水（约 7:37-38）、生命的水（启 21:6，22:17）

这些经文显明了上帝怎样的心？我们应该如何回应？

六、上帝的子民应有的正确动机

1、上帝是造物主（启 4:11；西 1:16；赛 43:7）—— 人应当为上帝而活

2、天父舍爱子、耶稣舍生命、圣灵来同住 —— 我们应当为上帝而活

3、正确的动机应该是：寻求天父的国和祂的义，单单讨祂的喜悦、荣耀祂的名

4、为上帝而活，才是对我们有真正而且长久益处的

七、上帝鉴察并审判人的动机

1、称基督为主的人（太 7:21-23）

21 凡称呼我“主啊，主啊”的人不能都进天国；惟独遵行我天父旨意
的人才能进去。22 当那日必有许多人对我说：“主啊，主啊，我们不
是奉你的名传道，奉你的名赶鬼，奉你的名行许多异能吗？”23 我就
明明地告诉他们说：“我从来不认识你们，你们这些作恶（不守律法）
的人，离开我去吧！”

a. 这些人是基督徒吗？

b. 他们做了些什么？以为自己会怎么样？他们知道自己的结局吗？

c. 主耶稣为什么说他不认识这些人？他们所做的那些事呢？

2、传扬基督的人（腓 1:15-18）

15 有的传基督是出于嫉妒纷争，也有的是出于好意。16 这一等是出于
爱心，知道我是为辩明福音设立的；17 那一等传基督是出于结党，并
不诚实，意思要加增我捆锁的苦楚。18 这有何妨呢？或是假意，或是
真心，无论怎样，基督究竟被传开了。为此，我就欢喜...

a. “出于...” 指什么？保罗怎么知道别人传福音是出于什么？

b. 出于嫉妒纷争、结党而传福音的人，他们的结局会怎样？为什么？

c. 为什么保罗总是欢喜？这说明了什么？

3、人的意图上帝知道（来 4:12-13）

12 上帝的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意（思想和意图：新汉语）都能辨明。13 并且被造的没有一样在他面前不显然的；原来万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的，我们必须向他交账。

a. 人为什么要向上帝交账？

b. 有多少基督徒有预备自己、要向上帝交账的心态？他们的生活说明了什么？

c. 在当下的生活中，我们需要向谁交账、对谁负责？我们的心态是怎样的？

4、人的动机上帝审判

15 这是显出律法的功用刻在他们心里，他们是非之心同作见证，并且他们的思念互相较量，或以为是，或以为非。16 就在上帝借耶稣基督审判人隐秘事的日子，照着我的福音所言。（罗 2:15-16）

a. 福音的内容包括审判（16）？我是什么时候知道的？

b. 上帝为什么要审判人隐秘的事？

5 时候未到，什么都不要论断，只等主来，他要照出暗中的隐情，显明人心的意念。那时，各人要从上帝那里得着称赞。（林前 4:5）

a. 我想要从人来的称赞还是从上帝那里来的称赞？为什么？

b. 如果想要在主来的时候从上帝那里得着称赞，那现在我需要有什么行动？

八、个人反思

1. 回顾过去的生活，我一直在追求什么？为什么会追求这样的目标？谁对我影响最大？
2. 我过去的生命旅程中最令我感到自豪的是什么？这说明我心底的渴望是什么？
3. 我最初为什么信耶稣？阅读路加福音 14:25-35，想象自己就在那跟随耶稣的一大群人中。听到耶稣说的这一席话之后，我有什么感觉和想法？我还要跟随祂吗？为什么？我现在的生活在哪些方面表明自己已经或愿意撇下一切所有的、跟从耶稣作祂的门徒？
4. 我最期望或渴望耶稣为我作什么？为什么？如果祂没有按我的想法给我成就，我会有怎样的感觉或想法？以前有没有过类似的经历？
5. 我现在认为生活中最有价值的是什么？为什么？我的日常生活如何体现出我所说的价值观？
6. 如果我今天就被接去新天新地，我会有哪些遗憾？为什么？这说明了什么？有哪些需要调整的地方？怎样调整？

第七讲　鉴察篇

上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念；看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗篇 139:23-24）

目的：

1、明白上帝鉴察并察验人心的用意

2、理解提高灵性自我觉知的重要性

3、愿意操练自我观察、提高自我觉知

内容：

1、上帝对人内心的鉴察和察验

2、自我反省与自我观察之间的区别

3、灵命塑造的三个阶段

阅读：

1、诗篇 139 篇

2、〈圣经中的三种人，你属于哪一种？〉[384]

诗歌：

1、求主鉴察（洁净我）

2、Search Me O God

[384] 余钧，“圣经中的三种人，你属于哪一种？”*生命季刊* 2017-05-22。https://www.cclifefl.org/View/Article/5623。

一、上帝对人的鉴察与察验

1、上帝鉴察：认真、仔细地看；寻找、搜索、探求、调查、考查的意思

a. 大卫提醒所罗门的用意是什么？

我儿所罗门哪，你当认识耶和华－你父的上帝，全心乐意地事奉他，因为耶和华鉴察众人的心，知道一切心思意念。你若寻求他，他必使你寻见；你若离弃他，他必永远丢弃你。（代上 28:9）

b. 主耶稣提醒教会的用意是什么？

我又要杀死她的儿女，众教会就知道，我是那察看人肺腑心肠的，我要照你们的行为报应各人。（启 2:23）

2、上帝察验：试验、考验，即在各种环境下和事件中考察人的内心、要知道人的内心

a. 上帝为什么要考验以色列民？

你要记得，这四十年耶和华—你的上帝在旷野一路引导你，是要磨炼你，考验你，为要知道你的心如何，是否愿意遵守他的诫命。（申 8:2）

b. 知道上帝察验人心肺腑，这对耶利米有什么影响？

按公义判断、察验人肺腑心肠的万军之耶和华啊，求你使我得见你在他们身上报仇，因我已将我的案件向你禀明了。（耶 11:20）

3、教会也要试验人

a. 试验人的_____

我先前也写信给你们，正是要考验你们，看你们是否在一切事上都顺从我。（林后 2:9）

b. 试验人的_____

我说这话，并不是命令你们，而是藉着别人的热忱来考验你们爱心的真诚。（林后 8:8）

c. 试验人的_____

我们又差遣一位弟兄同去。这人的热忱，我们在许多事上屡次考验过。（林后 8:22）

d. 试验人的_____

这些人也要先受考验，若没有可责之处，才让他们作执事。（提前 3:10）

e. 试验使徒的_____（启 2:2）

你也曾察验那自称为使徒却不是使徒的，看出他们是假的。

4、讨论

a. 知道上帝鉴察并察验人心，这对基督徒有什么影响？

b. 我们的顺服、爱心、热心、品格等是否经受过考验？为什么？

二、上帝的鉴察与人的省察

1、人祈求上帝鉴察

a. 大卫为什么求上帝试验他、鉴察他、熬炼他？

[1]耶和华啊，求你为我伸冤，因我向来行事纯正；我倚靠耶和华，必不动摇。[2]耶和华啊，求你察看我，考验我，熬炼我的肺腑心肠。（诗 26:1-2）

b. 大卫抱着怎样的心态请求上帝鉴察他、试炼他？

[23]上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念；[24]看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗 139:23-24）

2、人需要省察自己：

a. 上帝为什么要子民省察自己的行为？

[3]耶和华的话藉哈该先知传讲，说：[4]“这殿荒凉，你们自己还住天花板的房屋吗？[5]现在，万军之耶和华如此说，你们要省察自己的行为。（该 1:7）

b. 保罗为什么要教会在吃圣餐前省察自己？省察什么？

[28]人应该省察自己，然后吃这饼，喝这杯。[29]因为人吃喝，若不分辨是主的身体，他的吃喝就是定自己的罪了...[31]我们若是先省察自己，就不至于受审判。（林前 11:28-31）

c. 保罗为什么要教会自我省察？这对我们有什么启发？

你们总要省察自己是否在信仰中生活；你们要考验自己。除非你们经不起考验，你们自己岂不应该知道有耶稣基督在你们里面吗？（林后 13:5）

3、问答讨论：

a. 人为什么需要知道自己的行为和内心？

b. 萨提尔模型能对我们有什么帮助？

三、案例分析

1、试着分析以色列众民的言行、可能的情绪、想法、渴望与动机（结 33:30-32）：

[30]人子啊，你本国的子民在墙垣旁边、在房屋门口谈论你。弟兄对弟兄彼此说：“来吧！听听有什么话从耶和华而出。”[31]他们来到你这里如同民来聚会，坐在你面前仿佛是我的民。他们听你的话却不去行；因为他们的口多显爱情，心却追随财利。[32]他们看你如善于奏乐、声音幽雅之人所唱的雅歌，他们听你的话却不去行。

a. 想象以色列民彼此谈论先知以西结时的情绪、态度与表情。

b. 他们相约去参加聚会、聆听先知讲道的想法、渴望、态度如何？

c. 他们是否知道自己在听道时内心对先知的真实态度？为什么？

d. 他们是否知道自己在上帝眼中的真实面目？这说明了什么？

e. 若他们知道上帝鉴察他们的内心，也知道先知了解他们听道时的态度，情况或许会有怎样的不同？为什么？

f. 今天基督徒相约去参加各种属灵聚会，有什么不同吗？为什么？

2、自我反省与自我观察——有什么异同之处？

a. 相同之处：

b. 不同之处：

四、生命更新的三部曲

1、从不知罪到知罪并承认：提高灵性自我觉知

a. 赛 6:1-5 —— 面对圣父

b. 路 5:4-8 —— 面对圣子

c. 约 11:8 —— 面对圣灵

2、从脱去旧人到穿上新人：使用灵性自我觉知

a. 西 3:5-10 —— 已经脱去旧人、穿上新人

b. 弗 4:22-24 —— 要脱去旧人、穿上新人

3、从内心沉睡到时刻警醒：保持灵性自我觉知

a. 要从沉睡中醒过来 —— 罗 13:11、弗 5:14

b. 要警醒、谨守 —— 帖前 5:6；可 13:35、彼前 5:8

五、个人反思

1. 每个人都有：敞开的我、隐匿的我、盲目的我和未知的我。哪部分是我不能识透的呢？为什么我连自己都不能识透？
2. 我连自己都不能完全认识，这让我有什么感觉（更谦卑__自信__骄傲__惭愧__）？为什么？我想要采取什么行动来回应这个事实？
3. 如果我连自己都不能完全认识，那“我”所做的事、说的话，我应该负责任吗？为什么？那我应当怎样行？
4. 上帝能完全识透我内心的一切，“隐匿的我”对祂来说并不隐藏，祂也完全知道我的那个“未知的我”。我对此有什么感觉？为什么会有这种感觉？这说明在我心目中上帝是怎样的上帝？
5. 我希望上帝将来在最后的审判时怎样对待我？这意味着我从今往后将如何行事为人？
6. 上帝会怎样考验我？我怎么知道什么事会是上帝对我的考验？我当如何应对这考验？

第八讲　分享篇

祂使我的灵魂苏醒。（诗 23:3）

目的：

1、透过回忆、分享和聆听，觉知自己的成长与改变

2、找到志同道合的属灵伙伴，一同进行后面五周的属灵操练

内容：

1、回顾并分享参加这个讲习班的正面经历

2、为自己设立灵命塑造的目标和计划，并立志遵行

3、有意识地结伴同行：相互鼓励、帮助、监督和代祷

4、提供反馈，思想如何使用这个讲习班使更多人受益

阅读：〈我要怎样活着？〉[385]

诗歌：

1、助我进深歌

2、Deeper, Deeper

[385] 余钧，“我要怎样活着？”*生命季刊*/2017-01-30。https://www.cclifefl.org/View/Article/5307。

一、相互采访

1、两人一组，使用〈经历分享、立志操练及反馈问卷〉，相互采访

2、请集中注意力，每人大约 6-7 分钟。记录时请尽量做到字迹工整

3、到时后，彼此互换角色

二、彼此分享

1、向大家分享你所采访到的信息

2、聆听他人分享时，也可以为自己做笔记

3、完成分享之后，将问卷交给讲员——讲员会将复印件交还给参与者（被采访者）

三、操练介绍

1、介绍〈基督徒灵性自我觉知属灵操练手册〉

2、注意填写：〈操练日志〉和〈自我观察记录表〉

3、邀请属灵同伴，建立微信提醒和彼此监督机制

四、圣言颂祷介绍

五、立约操练：参与者立约、彼此见证

经历分享、立志操练及反馈问卷

日期：_____ 地点：_____

被采访者：_____ 采访者：_____

1. 你上这个课程以来，感觉最好的一次经历是什么？ （具体的事例）

2. 你认为这个课程最能帮助人的地方是什么？ （优势之所在）

3. 如果一年后你能有比较强大的自我觉知，具体会是什么样子？（个人的目标）

4. 为了实现那个目标，你愿意做些什么？ （个人的委身）

5. 为了帮助你实现那个目标，你需要怎样的帮助？ （鼓励与监督）

6. 为了能吸引更多的人来参加这个课程，或者：为了让更多的人能更容易地理解这个课程，可以在那一个方面改善这个课程的讲授形式和方法？

   （具体的建议）

7. 你愿意推荐谁来参加这个课程？ （具体的名字）

基督徒灵性自我觉知属灵操练

在圣灵的光照下，上帝的话就像一面镜子，能让我们看到自己灵魂深处的本来面目（来 4:12-13；雅 1:23）。也就是说，多多地思想上帝的话，可以有效地提高我们的灵性自我觉知。而且，如果我们有谦卑、受教的心，就会让上帝的道来更新我们的想法与渴望，逐步实现生命的更新：这就是灵命塑造的目的。

为了帮助本讲习班的参与者有意识地提高灵性自我觉知，研究者编写了为期五周的灵修日志，主题分别为：鉴察篇、谎言篇、情绪篇、想法篇和动机篇。建议参与者按以下说明，在完成讲习班之后五周的时间里每天进行属灵操练和自我观察：

1. 每周背诵、默想那一周的主题经文，并回答经文下面列出的问题，将回答记录在属灵日记中；
2. 学习并熟悉下一页“圣言诵祷”的方法；在那一周的七天，根据当日的经文操练圣言诵读，在属灵日记中记录：1）触动自己的经文、2）与自己生活的联系、3）自己要如何回应；
3. 在第一周，即“鉴察”篇，有意识地操练将注意力转向自己的内心；在随后四周，分别按主题有意识地进行自我观察。如：在第二周“假我篇”的每一天，有意识地观察自己说谎的情景并加以记录；在第三、四、五周的每一天，分别有意识地观察自己的情绪、想法和动机，并加以记录。

为荣耀天父、效法基督、更新生命，我愿意立约、在未来五周内坚持此属灵操练。

立约人：_____　　见证人：_____

日　期：_____年___月___日　　地　点：_____

属灵操练

圣言诵祷（**Lectio Divina**）简介

“圣言诵祷”是一种聆听与祷告合一的操练，包括用心聆听上帝声音和以祷告回应上帝。[386] 它包含几个步骤：

1. 安静自己的心，用自己的语言祷告，也可以参考下面的经文祷告：
   a. 耶和华啊，请说，仆人敬听！（撒上 3:9-10）
   b. 你的话是我脚前的灯， 是我路上的光。（诗 119:105）
   c. 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。你所说的话就是灵，就是生命。（约 6:63）
2. 诵读/聆听（LECTIO – Read）：缓慢地细读经文。读完之后，让心思继续停留在经文中，留意其中哪个字、词、短语或句子触动自己的内心，用笔作出标记；
3. 默想（MEDITATIO – Meditation）：再次缓慢地细读经文。读完之后，让心思停留在刚才标记的那个字、词、短语或句子，问自己：这个字、词、短语或句子与我今天生活中哪些地方相关？用笔记录下来；
4. 祈祷（ORATIO – Prayer）：第三次缓慢地细读经文。读完之后，让心思停留在刚才记录下来的想法，问自己：我应该如何回应圣灵对我的引领和感动？用祷告将自己的回应告诉上帝，或将回应祷告记录在属灵日记中；
5. 默观（CONTEMPLATIO – Contemplation）：安静地停留在上帝的同在中约五分钟。

[386] Fr. Luke Dysinger, O.S.B., "Accepting the Embrace of God: The Ancient Art of Lectio Divina," from: https://www.saintandrewsabbey.com/Lectio_Divina_s/267.htm.

第一周　鉴察篇

本周背诵、默想主题经文：

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我－耶和华是鉴察人心，考验人肺腑的，要按各人所行的和他做事的结果报应他。（耶 17:9-10）

回忆或复习：

1、VIM 篇：上帝时刻鉴察我的内心，也会考验我。我是否愿意立志操练自我观察？

2、假我篇：时刻想到上帝的鉴察，可以帮助我克服说谎和伪装的习惯，活出真我

3、觉知篇：“隐匿的我”、“盲目的我”和“陌生的我”上帝都能鉴察！感谢主！我过去向自己心理的沉睡和向天国的沉睡，如今要醒过来！求圣灵帮助！

4、情绪篇：圣灵能鉴察我那些自我压抑的情绪，求圣灵帮助我操练觉知它们…

5、想法篇：我内心的想法也许不为他人所知，但对上帝却毫无秘密可言…

6、动机篇：有时我对自己的真实动机都缺乏觉知，求圣灵将我真实的动机启示给我

每日聆听上帝的话：圣言诵祷

1. 周一：你要记得，这四十年耶和华——你的上帝在旷野一路引导你，是要磨炼你，考验你，为要知道你的心如何，是否愿意遵守他的诫命。他磨炼你，任你饥饿，将你和你列祖所不认识的吗哪赐给你吃，使你知道，人活着，不是单靠食物，乃是靠耶和华口里所出的一切话。（申 8:2-3）
    a. 自从成为基督徒之后，上帝是怎样引导我的？
    b. 祂有意地让我吃了哪些苦？
    c. 祂磨练我、考验我的结果怎样？
    d. 今天祂要让我知道什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
2. 周二：谁能察觉自己的错失呢？求你赦免我隐藏的过犯。求你拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我就完全，免犯大罪。耶和华－我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念在你面前蒙悦纳。（诗 19:12-14）
    a. 我怎样才能知道自己有哪些隐藏的过犯？
    b. 我有哪些“任意妄为”的罪在辖制着我？
    c. 我怎样才能从这些罪的辖制中获得自由？
    d. 我如何让自己口中的言语、心中的意念在祂面前蒙悦纳？
3. 周三：上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念；看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗 139:23-24）
    a. 我是否真诚地愿意像大卫一样做一个这样的祷告？为什么？
    b. 回顾自己在过去二十四小时中的心思和意念，记录下来。
    c. 这些心思、意念中有什么不蒙上帝悦纳之处吗？

d. 我要如何更多地更新自己的心思意念？列出计划、付诸实施。

e. 今天上帝借着这节经文对我说了些什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

4. 周四：你们要察验自己是否在信仰中生活；你们要考验自己。难道你们不知道耶稣基督是在你们里面吗？——除非你们是经不起考验的人。（林后 13:5）

我自认为是否在信仰中生活？为什么？

a. 一个人能怎样考验自己的信仰？

b. 如果耶稣基督在一个人的生命里，他会有怎样的表现？

c. 我在哪些方面体现出耶稣基督的生命？哪些地方还没有？

d. 我要如何常常察验自己？

e. 今天上帝借着这节经文对我说了些什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

5. 周五：你们作仆人的，要凡事听从你们肉身的主人，不要只在眼前服事，像是讨人喜欢的，总要心存诚实，因为你们敬畏主。你们无论做什么，都要从心里做，像是为主做的，不是为人做的；因为你们知道，从主那里必得着基业作为赏赐。你们要服侍的是主基督。（西 3:22-24）

a. 为什么保罗教导仆人要“凡事听从肉身的主人”？

b. 肉身的主人看不到我的内心，我为什么还要对他心存诚实呢？

c. 我在世上的工作如果做得好，也能从主那里得着基业作为赏赐吗？

d. 保罗最后说“你们要服侍的是主基督”是什么意思？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

6. 周六：上帝的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更锋利，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。被造的，没有

一样在他面前不是显露的；万物在他眼前都是赤露敞开的，我们必须向他交账。（来 4:12-13)

a. 我听上帝的道的时候，这道怎样“刺入、剖开”？

b. 上帝如何引导我的想法、态度和动机？

c. 我要向祂交账—这意味着今天我要有什么行动？

d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

第二周　假我篇

本周背诵、默想主题经文：

1. 诚实的嘴唇永远坚立；说谎的舌头只存片时。（箴言 12:19）
2. 说谎的嘴唇为耶和华所憎恶；行事诚实为他所喜悦。（箴言 12:22）

回忆或复习：

1、VIM 篇：我是否愿意在上帝面前立志不再说谎、活出真我，并请圣灵帮助？

2、觉知篇：人有意识地说谎，是因为有“隐藏的我”；同时还有不自知的部分，会让人无意识地说谎、伪装。人需要更多地觉察自己的言语、行为和内心的一切活动

3、情绪篇：人容易在恐惧的情绪支配下说谎。所以，人需要更多地觉知自己的情绪

4、想法篇：人会为自己的伪装找出自认为合理的理由；久而久之，假我就成为习惯

5、动机篇：上帝爱我，祂已经宽恕并接纳我了，我为什么还要伪装呢？

6、鉴察篇：人说谎，只能欺骗别人，有时甚至能欺骗自己，却无法欺骗上帝…

每日聆听上帝的话：圣言诵祷

1. 周一：[1]耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能居住你的圣山？[2]就是行为正直、做事公义、心里说实话的人。（诗篇 15:1-2）
    a. 第 2 节说明上帝喜悦人怎样的品格？
    b. 这说明上帝是怎样的上帝？
    c. 这个世界中这样的人多吗？我是这样的人吗？
    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
2. 周二：我眼要看顾地上诚实可靠的人，使他们与我同住；行正直路的，他要侍候我。行诡诈的，必不得住在我家里；说谎言的，必不得立在我眼前。我每日早晨要灭绝地上所有的恶人，把作恶的从耶和华的城里全都剪除。（诗篇 101:6-8）
    a. 大卫的这几节诗句表达了他怎样的心志？
    b. 如果有一位这样的君王统治天下，这个国家的人民会怎样？
    c. 大卫自己是一位“诚实可靠”、不说谎的人吗？这说明了什么？
    d. 我自己是一位诚实可靠、行正直路、不说谎的人吗？
    e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
3. 周三：上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。（诗篇 51:10）
    a. 大卫是在怎样的情况下写这首诗篇的？
    b. 如果没有拿单（撒下 12:1-15），大卫会怎样？
    c. 谁是我生命中的拿单？

d. 找到“小羊诗歌：为我造清洁的心”，作为向上帝的祷告，反复吟唱。

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

4. 周四：主说：“因这百姓以口亲近我，用嘴唇尊敬我，心却远离我；他们敬畏我，不过是领受前人的命令。”（赛 29:13）

a. 这百姓知道自己的心远离上帝吗？

b. 他们知道自己在上帝眼中的真实情况吗？

c. 我肯定也领受过教会领袖的命令：要敬畏上帝。这有什么错吗？

d. 我的心...离上帝近还是远？我怎么知道？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

5. 周五：你们要弃绝谎言，每个人要与邻舍说诚实话，因为我们是互为肢体。（弗 4:25）

a. 保罗要以弗所教会的会众弃绝谎言，这件事本身说明了什么？

b. 除了约瑟之外，亚伯拉罕的家人之间都彼此说谎，为什么保罗要我们弃绝谎言？

c. 我应当祈求圣灵管住我的舌头，还是应该自己操练不说谎？为什么？

d. 我过去说过的最严重的谎话是什么？现在我对这件事的结果怎么看？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

6. 周六：至于胆怯的、不信的、可憎的、杀人的、淫乱的、行邪术的、拜偶像的和一切说谎话的人，他们将在烧着硫磺的火湖里有份；这是第二次的死。（启 21:8）

a. 为什么说谎话的人与不信的、杀人的、淫乱的人并列？

b. 基督徒是否都理解这节经文的严重性？为什么？

c. 基督徒是否都相信这节经文的真实性？为什么？

d. “假我”、装假，与说谎话有什么区别吗？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

第三周　情绪篇

本周背诵、默想主题经文：

你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。要让众人知道你们谦让的心。主已经近了。应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐那超越人所能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀念。（腓4:4-7）

回忆或复习：

1、VIM 篇：情绪是信号，帮助人认识自己；人应当聆听并管理自己的情绪

2、假我篇：人易受情绪（如嫉妒）的影响而说谎或伪装，而觉知情绪能帮助真我长大

3、觉知篇：人有时会不自觉地压抑自己的情绪，导致不自知；自我观察情绪能提高自我觉知、加深自我认识、帮助实现自我控制

4、想法篇：情绪与想法总是紧密相联的，所以，觉知情绪能帮助人了解自己的想法

5、动机篇：觉知自己的情绪，能帮助人了解自己内心深处的渴望和做事的动机

6、鉴察篇：上帝鉴察人的情绪，人也应该透过自我观察而对自己的情绪保持觉知

每日聆听上帝的话：圣言诵祷

1. 周一：我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，我还要称谢他，我当面的拯救，我的上帝。（诗篇 42:11）
    a. 作者感受到自己内心怎样的情绪？
    b. 作者为什么告诉自己要仰望上帝？
    c. 作者这样的行为与自我安慰有什么不同？
    d. 唱：新编赞美诗〈平稳安静歌〉，体会自己的心情。
    e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
2. 周二：[17] 虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不收成，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；[18] 然而，我要因耶和华欢欣，因救我的上帝喜乐。[19] 主耶和华是我的力量，他使我的脚快如母鹿，又使我稳行在高处。（哈 3:17-19）
    a. 怎样的人在陷入上述绝境时还能如此喜乐？
    b. 我过去在困境中有过哪些因耶和华而欢欣、稳行在高处的经历？
    c. 唱：小草诗歌〈我要因耶和华欢欣〉，体会自己的心情。
    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
3. 周三：哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。人若因我辱骂你们，迫害你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了！要欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是很多的。在你们以前的先知，人也是这样迫害他们。（太 5:4，11-12）
    a. 在我所处的环境中传福音，会遭遇怎样的迫害？

b. 我要如何面对这些可能的迫害？这是个想法还是个决定？

c. 如果我没有受过那些迫害，是有福还是没福？为什么？

d. 听：客西马尼音乐诗歌〈路仍然要走〉，体会歌者的心。

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

4. 周四：但现在你们要弃绝这一切的事，就是恼恨、愤怒、恶毒、毁谤和口中污秽的言语。不要彼此说谎，因为你们已经脱去旧人和旧人的行为，穿上了新人，这新人照着造他的主的形像在知识上不断地更新。（西 3:8-10）

a. 问一下熟悉我的人：我最容易流露的情绪是什么？在怎样的情况下流露出来？

b. 我在过去二十四小时中经历过哪些情绪？为什么会有这些情绪？

c. 我是否愿意下定决心，除去自己旧人的情绪？我可以请谁来鼓励、监督我？

d. 唱：以诺新歌〈合而为一〉，思想要如何对待肢体。

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

5. 周五：虽然你们必须在百般试炼中暂时忧愁，你们要为此喜乐，使你们的信心既被考验，就比那被火试炼仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。（彼前 1:6-7）

a. 我认为自己的信心如何？这种评估的准确性如何？

b. 我曾经历过什么样的试炼？那时我的情绪如何？

c. 我愿意为自己可以在基督显现时得荣耀而现在经受考验吗？为什么？

d. 唱：小羊诗歌〈谁能使我与神的爱隔绝〉，向主祷告。

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

6. 周六：所以，我们不丧胆。虽然我们外在的人日渐朽坏，内在的人却日日更新。我们这短暂而轻微的苦楚要为我们成就极重、无比、永远的荣耀。因为我们不是顾念看得见的，而是顾念看不见的；原来看得见的是暂时的，看不见的才是永远的。（林后 4:16-18）

   a. 我的日常生活表明我更重视哪一位：外在的人还是内在的人？

   b. 我对自己“内在的人”有多少了解？我怎样让他日日更新？

   c. 诚实地把我顾念的写下来：它们是看得见的还是看不见的？暂时的还是永远的？

   d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

第四周　想法篇

本周背诵、默想主题经文：

随从肉体的人，思想肉体的事；随从圣灵的人，思想圣灵的事。属肉体的思想带来死亡，属圣灵的思想带来生命和平安。因为属肉体的思想就是与上帝为敌，它不顺服神的律法，事实上也不能顺服。属肉体的人不能讨上帝的喜欢。（罗 8:5-8；新汉语）

回忆或复习：

1、VIM 篇：人应当可以像耶稣那样思想，关键在于人是否愿意立志追求心思的更新

2、假我篇：假我的心思虚妄、理智受蒙蔽，新人特别需要在观念和思维方式上的更新

3、觉知篇：人头脑中有不少错误的、自动性的想法，需要被觉知、辨认出来并除去；同时，人也要学会分辨自己思想是属圣灵的还是属肉体的，并加以管理

4、情绪篇：情绪的背后往往是想法，所以人可以透过聆听情绪而认出自己的想法

5、动机篇：动机与想法、世界观、价值观紧密相连，认出想法就能挖到背后的动机

6、鉴察篇：人能够通过时常观察自己的想法而洞察自己内心世界的活动

每日聆听上帝的话：圣言诵祷

1. 周一：这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。（书 1:8）
    a. 在“不离开你的口”和“谨守遵行”之间，为什么需要“总要昼夜思想”？
    b. 法利赛人似乎是“谨守遵行”摩西律法的典范，耶稣为什么批评他们？
    c. 如何才能把上帝的话：“记忆在脑海里、融化在血液中、落实在行动上”？
    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

2. 周二：惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想他的律法；这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。（诗 1:2-3）
    a. “喜爱耶和华的律法”是什么意思？这样的人会有什么样的表现？
    b. 这样的人会像树一样“结果子”：这比喻的含义是什么？结什么果子？
    c. 我喜爱读圣经中的哪些章节？为什么？它们对我有什么影响？
    d. 其它章节的经文呢？我的态度是什么？为什么？
    e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

3. 周三：我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。我比我的教师更通达，因我思想你的法度。我比年老的更明白，因我谨守你的训词。（诗 119:97-100）
    a. 不住地思想上帝的话语，与洗脑有什么区别？

b. 我读这三节经文时有什么想法？有没有同感？为什么？

c. 如果有同感，试着用自己的经历，说明或解释这三节经文。

d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

4. 周四：不要效法这个时代（或：不要被这个时代所塑造），反而要藉着心意更新，让自己被改变过来，使你们可以察验什么是上帝的旨意，即什么是那美善的、上帝所喜欢的、完全的事。（罗 12:2；新汉语）

a. 人是怎样被这个时代所塑造的？试着举出几个例子来。

b. 我在过去是怎样被这个时代所塑造的？这给我带来了什么影响？

c. 保罗似乎是在说：人的心意改变之后才能察验上帝的旨意。这说明了什么？

d. 我的心思意念在哪些地方已经被更新？哪些部分还需要继续更新？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

5. 周五：你们不可再像外族人那样行事为人，思想虚妄。他们的心思受了蒙蔽，又因为自己里面的无知，心里刚硬，而与上帝的生命隔绝了...要除掉“旧人”；这“旧人”属于你们过去的生活方式，顺从着迷惑人心的私欲，日渐腐化；又要在心思意念上更新，并要穿上“新人”──这“新人”是照着上帝的形像创造的，有从真理而来的公义和圣洁。（弗 4:17, 22-23；新汉语）

a. 试举例说明生命中没有上帝的人如何“思想虚妄”。

b. 思想我过去的生活方式：私欲如何迷惑我的心？

c. 我是在什么时候、怎样意识到自己的心思意念需要被更新的？

d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

6. 周六：你们要思想天上的事，而不是地上的事； 因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在上帝里面。基督就是你们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同在荣耀中显现。（西 3:2-4；新汉语）

    a. 对我来说，什么是天上的事？什么是地上的事？

    b. 对于地上的事来说，我已经死了吗？表现在哪里？

    c. “基督就是你们的生命”是什么意思？对我个人来说有多真实？

    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

第五周　动机篇

本周背诵、默想主题经文：

无论什么人到我这里来，若不爱我胜过爱自己的父母、妻子、儿女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的门徒。 凡不背着自己的十字架来跟从我的，也不能作我的门徒...你们无论什么人，若不撇下一切所有的，就不能作我的门徒（路14:26-27, 33）

回忆或复习：

1、VIM 篇：人生命的最终目标决定着他行事为人的动机；我是否愿意立志为主而活？

2、假我篇：假我往往会隐藏自己的动机，透过观察假我的言行，就能觉知自己的动机

3、觉知篇：“盲目的我”和“陌生的我”是人不自知的部分，也是由藏于内心深处的隐秘动机所驱动的；操练自我观察，有助于人发现自己无意识的动机

4、情绪篇：情绪与人的渴望、动机有直接联系，透过聆听情绪，就能认清自己的动机

5、想法篇：人有意识的思想、谋划，背后都由“动机”驱动...

6、鉴察篇：人的动机常常是埋藏在冰山下面很深的地方，但透过自我观察、聆听、分析，是可以辨认出来的

每日聆听上帝的话：圣言诵祷

1. 周一：我的百姓将他们的荣耀换了那无益的东西。诸天哪，要因此震惊，颤栗，极其凄凉！ 这是耶和华说的。因为我的百姓做了两件恶事： 离弃我这活水的泉源； 又为自己凿出水池， 却是破裂不能储水的池子。（耶 2:11-13）
    a. 上帝百姓的“荣耀”是什么？他们为什么、怎样将那荣耀换了无益的东西？
    b. 上帝的百姓为什么为自己凿池子？为什么离弃上帝这活水的泉源？
    c. 如今，这样的现象表现在什么地方？试举例说明。
    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
2. 周二：耶稣转过身来，看见他们（施洗约翰的两个门徒）跟着，就对他们说：“你们要什么？”（约 1:38）；耶稣就站住，叫他们（两个盲人）来，说：“你们要我为你们做什么？”（太 20:32）；耶稣对他们（雅各和约翰）说：“要我为你们做什么？”（可 10:36）
    a. 耶稣为什么常问别人：“你们要什么/要我为你们做什么？”
    b. 人跟随耶稣时的动机，会怎样影响他们跟随耶稣的进程？
    c. 根据我所听到的和观察到的，今天人们为什么要信耶稣？
    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）
3. 周三：耶稣对他们说：“我的食物就是要遵行差我来那位的旨意，完成他的工作。”（约 4:34）“差我来的那位与我同在；他没有撇下我独自一人，因为我一直行他所喜悦的事。”（约 8:29）
    a. 耶稣说他的食物就是要完成天父的工作，这是什么意思？

b. 耶稣“一直行他（天父）所喜悦的事”。这对我有什么触动？

c. 基督徒也有使命、被差遣。有多少基督徒在这方面像基督？为什么？

d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

4. 周四：我们没有一个人为自己而活，也没有一个人为自己而死。我们若活，是为主而活；我们若死，是为主而死。所以，我们或死或活总是主的人。为此，基督死了，又活了，为要作死人和活人的主。（罗 14:7-9）

a. 保罗在这里解释了基督死而复活的目的。我对此有什么想法？

b. 我怎样理解“为主而活、为主而死”？我正在为什么/谁而活？

c. 对保罗来说，基督徒为主而活、为主而死，好像是天经地义的事。我怎么看？

d. 我周围的基督徒有多少是这样生活的？为什么？怎样才能改变这现象？

e. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

5. 周五：你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而做。你们不要使犹太人、希腊人，或上帝教会中的人跌倒；但要像我一样，凡事都使众人喜欢，不求自己的益处，只求众人的益处，使他们得救。（林前 10:31-33）

a. 保罗是在怎样的情境中写下这段话的？

b. 使别人跌倒是什么意思？使人跌倒的人，其结局如何？（太 13:41-42；18:6-7）

c. 耶稣的门徒们都曾因他的缘故而跌倒（太 26:31）。这怎样理解？

d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

6. 周六：不要爱世界和世上的事。人如果爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为世上的一切事，就如肉体的私欲、眼目的私欲，因拥有财物而来的骄傲，都不是从父来的，而是从世界来的。这世界和世上的私欲都在消逝；但遵行上帝旨意的人却要存到永远。（约壹 2:15-17；新汉语译本）

    a. 这段经文中的“爱”指向人内心深处的什么？

    b. 爱上帝所创造的世界和动物、植物、环境等，与这里“爱世界和世界上的事”有什么区别？

    c. 这段经文中提到的三种私欲，我有哪些？该如何除去并防范？

    d. 圣灵今天要藉着这段经文对我说什么？我要如何回应？（圣言诵祷）

属灵操练日志

周	日	背诵与默想	圣言诵祷	自我观察	属灵日记	监督与鼓励
#1	**鉴 察 篇**					
省察自己	周一	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周二	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周三	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周四	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周五	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周六	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
#2	**假 我 篇**					
脱旧穿新	周一	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周二	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周三	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周四	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周五	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周六	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
#3	**情 绪 篇**					
平安喜乐	周一	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周二	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周三	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周四	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周五	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周六	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
#4	**想 法 篇**					
心意更新	周一	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周二	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周三	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周四	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周五	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周六	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
#5	**动 机 篇**					
荣耀天父	周一	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周二	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周三	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周四	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周五	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___
	周六	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___	是___否___

附录二　讲习班暨属灵操练邀请信

亲爱的弟兄姐妹们，平安！

我是加拿大华人神学院教牧学博士科目的研究生。我诚挚地邀请您参加加拿大华人神学院教牧学博士项目的一个研究，研究题目是：〈提高灵性自我觉知对灵命塑造的影响〉。这项研究的负责人是谭文钧牧师博士（francistam@ccst.ca），他也是加拿大华福运动总干事。这项研究包括：

1. 为期两天（十二小时）的〈提高基督徒灵性自我觉知讲习班〉
2. 为期五周、自己在家里进行的〈基督徒灵性自我觉知属灵操练〉
3. 随后的大约一个小时的跟进访谈

讲习班和属灵操练的主题如下：

<table>
<tr><td colspan="2">一、讲习班主题</td><td colspan="2">二、属灵操练主题</td></tr>
<tr><td>第一节</td><td>VIM 篇</td><td>第一周</td><td>鉴察篇</td></tr>
<tr><td>第二节</td><td>假我篇</td><td>第二周</td><td>假我篇</td></tr>
<tr><td>第三节</td><td>觉知篇</td><td>第三周</td><td>情绪篇</td></tr>
<tr><td>第四节</td><td>情绪篇</td><td>第四周</td><td>想法篇</td></tr>
<tr><td>第五节</td><td>想法篇</td><td>第五周</td><td>动机篇</td></tr>
<tr><td>第六节</td><td rowspan="3">动机篇
鉴察篇
分享篇</td><td colspan="2" rowspan="3">三、跟进访谈
（根据时间约访，
一小时左右）</td></tr>
<tr><td>第七节</td></tr>
<tr><td>第八节</td></tr>
</table>

时间：待定。　　地点：待定。　　材料费用：$20/人

要求：尽可能参加并完成所有环节的活动。

参加者都是在亲身参与这项对基督徒生命成长很有意义的研究。你们的经历、感受和反馈都会成为这项研究的组成部分。我期待：参加者不仅自己的属灵生命能有所成长，而且你们也会为这个将来能祝福更多华人教会的研究项目做出自己的贡献。

有意参加者请填写〈讲习班暨属灵操练〉申请表。

为了保障你的权益，作为研究者，我将承诺遵守以下研究行为伦理准则：[387]

1. 确保参与本研究活动是基于资源的知情同意
2. 在所有专业关系中都保持坦诚
3. 对数据收集的主题和目的保持透明
4. 尊重研究活动中所收集信息的保密性
5. 尊重所有个人的权利和健康
6. 确保不因研究活动而损害受访者或对其产生不利影响

邀请暨承诺人：余钧

签名：_____ 日期：_____

[387] 准则来自“市场研究学会”（见 www.mrs.org.uk/standards/code_of_conduct）。选自卡尔斯著，*研究访谈*，页 67。

附录三　讲习班暨属灵操练申请表

我申请参加为期两天的〈提高基督徒灵性自我觉知暨属灵操练讲习班〉。

我知道并愿意接受讲习班的如下条件：

一、我愿在报名后一周内将以电子邮件或微信方式向研究者提供属灵自传

二、我愿参与讨论、填写课程要求的有关表格和问卷

三、我愿在讲习班结束后参加为期五周的操练，并接受讲员的访谈

我知道本研究的研究人员将对收集的数据来源保守机密，但有权对数据进行分析、引用和发表。我允许我的资料被匿名使用、评估、引用和发表。

申请人：_____　　日期：_____

参考书目

中文：

彼得·史卡吉罗、柏华伦著，何刘玲、张晨歌译。*建立高 EQ 的教会*。South Pasadena, CA: 美国麦种，2009。

东尼·琼斯著，李捷宁、陈永财译。*灵命雕塑师：建立青少年的属灵操练*。香港：学生福音团契出版社，2007。

傅士德著，周天和译。*属灵操练礼赞：灵性增长之道（增修本）*。香港：学生福音团契出版社，2009。

克里斯森（Michael J. Christensen）、威顿（Jeffery A. Wittung）编著，谢仁寿、周复初译。*与神的性情有份：神化在基督教传统的历史与发展*。台湾：新北市，圣经资源中心， 2016。

J.C. 莱尔著，李漫波、朱保平译。*圣洁*。北京，三联书店：2013。

莱瑞·克莱布著，萧道生译。*里外更新*。北京：新世界，2012。

劳威廉著，杨基译。*敬虔与圣洁生活的严肃呼召*。北京：生活·读书·新知三联书店，2013。

梁海华。*开往灵程深处：灵命成长的要诀*。香港：宣道，2013。

林荣洪。*属灵神学：倪柝声思想的研究*。宣道出版社，1985。

倪柝声。*属灵的人（上）*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/15.sldr1/chapter03.html。

属灵的人（下）。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/16.sldr2/chapter13.html。

——。*基督是我们的生命*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/18.jdswmdsm/chapter16.html。

——。*隐藏的吗那*。基督之家网：http://www.jiduzhijia.com/book/nts/03.ycdmn/03-1.yinchangdemana/chapter10.html；

潘霍华著，邓肇明译。*团契生活*。香港：基督教文艺出版社，2009。

乔治·刚斯（George E. Ganss, S.J.）著，郑兆沅译。*神操新译本：刚斯注释*。台北：光启文化事业，2011。

托马斯·厄·肯培著，黄培永译。*效法基督*。南京：金陵协和神学院，1993。

王健安著，彭孙伟译。*聆听心声（简短版）*。世界华人福音事工联络中心加拿大联区， 2018。

王明道。*王明道文库精选*。基督徒生活网：http://cclw.net/other/wangmindao/。

魏乐德著，谭晴译。*心灵的重塑*。香港：天道书楼，2006。

魏乐德著，文子梁、应仁祥译。*灵性操练真谛*。台北：校园书房，2006。

伍多·库卡茨著，朱志勇、范晓慧译。*质性文本分析：方法、实践与软件使用指南*。重庆大学出版社，2017。

余钧，“如果我们生命中有 1%是我自己做主，耶稣就完全不是我的主：私欲导致败坏、舍己带来更新，” *生命季刊* 2017-01-23。https://www.cclifefl.org/View/Article/5292。

——，“我要怎样活着？”*生命季刊* 2017-01-30。https://www.cclifefl.org/View/Article/5307。

——，“上帝为什么不让亚当吃分辨善恶树上的果子？” *生命季刊* 2017-04-03。https://www.cclifefl.org/View/Article/5445。

——，“圣经中的三种人，你属于哪一种？”*生命季刊* 2017-05-22。https://www.cclifefl.org/View/Article/5623。

——，“一个人的负面情绪说明了什么？”*生命季刊* 2017-08-04. https://www.cclifefl.org/View/Article/5822。

——，“如何扭转自己的负面情绪？”*生命季刊* 2017-08-04。https://hi-in.facebook.com/CCLiFe.org/posts/1448312998556845/。

——，“基督徒，你是睡着的，还是醒着的？”*生命季刊* 2018-09-17。https://www.cclifefl.org/View/Article/6846。

——，“旧人脱掉了，为什么还要脱掉？”*生命季刊* 2018-09-20。https://www.cclifefl.org/View/Article/6858。

——，“你是个‘心里迷糊’的基督徒吗？”*生命季刊* 2018-10-02。https://www.cclifefl.org/View/Article/6889。

——，“上帝与人立约的目的是什么？”*生命季刊* 2018-10-09。https://www.cclifefl.org/View/Article/6905。

——，“上帝为什么造人又救人？”*生命季刊* 2018-10-26。https://www.cclifefl.org/View/Article/6966。

——，“什么是‘属肉体的想法’？如何辨认并更新？”*生命季刊* 2019-1-22。https://www.cclifefl.org/View/Article/6977。

约翰·班杨著。*天路历程（第一部）*。Available at: http://www.yeshu2007.org/progress.htm。

天路历程（第二部）。Available at: http://www.yeshu2007.org/progress2.htm。

约翰·加尔文著，钱曜诚等译。*基督教要义*。北京：生活·读书·新知三联书店，2010。

郑彼得。*以膝代步：从圣经学祈祷亲近神*。台北：长青文化，2006 年。

周永健、杨庆球、刘忠明合著。*勇于领导*。香港：福音证主协会，2011。

朱丽叶·M.科宾、安塞尔姆·L.施特劳斯著，朱光明译。*质性研究的基础：形成扎根理论的程序与方法，第三版*。重庆大学出版社，2015。

英文：

Ambrose, S.A., Bridges, M.W., DiPietro, M., Lovett, M.C. & Norman, M.K. *How Learning Works*. SFO, CA: Jossey-Bass, 2010.

Asendorpf J.B. and Baudonniere, Pierre-Marie. "Self-Awareness and Other-Awareness: Mirror Self-Recognition and Synchronic Imitation Among Unfamiliar Peers," *Developmental Psychology* 29, No. 1 (1993): 88.

Aschenbrenner, G. "Consciousness Examen." *Review for Religious* 31 (1972): 14-21.

Augustine. *The Confessions of Saint Augustine*. New Kensington, PA: Whitaker House, 1996.

Baker, E.W. *A Herald of the Evangelical Revival: A Critical Inquiry into the Relation of William Law to John Wesley and the Beginnings of Methodism*. Eugene, OR: Wipf & Stock, 2016.

Barton, R.H. *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence, 2nd ed*. Downers, IL: IVP, 2010. Kindle Edition.

Barton, R.H., Chandler, D.J., Tan, S.Y., Tenelshof, J. & Wilhoit, J. C. "Spiritual Formation in the Church." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 7 No. 2 (2014): 292–311.

Baskett, L.M. "Self-Monitoring in Children: Accuracy and Reactivity," *The Journal of Genetic Psychology* 146 (1985):113.

Benbassat, J. & Baumal, R. "Enhancing Self-Awareness in Medical Students: An Overview of Taching Approaches." *Academic Medicine* 80 No.2 (2005):156-61.

Bett, Henry. *The Spirit of Methodism*. Eugene, OR: Wipf & Stock: 1937.

Bornstein, P. H. et al., "Self-Monitoring Training: Effects on Reactivity and Accuracy of Self-Observation," *Behavior Therapy* 9 (1978): 550.

Bramer, P. "Introduction to the Special Focus: Spiritual Formation and Christian Education." *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 7 (2010): 334–339.

Brooks, A. "Reviews of Book: Early Fathers from the Philokalia." *The Downside Review* 73, (1955), 91-92.

Caldwell, C.& Hayes, L.A. "Self-Efficacy and Self-Awareness: Moral Insights to Increased Leader Effectiveness," *Journal of Management Development* 35 No.9 (2016):1163-1173.

Charmaz, K. & Bryant, A. "Grounded Theory." in *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Method, Vol. 1&2.* ed. by L.M. Given (SAGE Publications, 2008), 374-377.

Charry, E.T. "Augustine of Hippo: Father of Christian Psychology," *Anglican Theological Review* 88, (2006), 577.

Clegg, J.W. "Developing an Adequate Theory of Self-Observation," in *Self-Observation in the Social Sciences*, ed. Joshua W. Clegg (New York, NY: Routledge, 2017), 4.

Coghlan, D. & Brannick, T. *Doing Action Research in Your Own Organization, 4th ed*. SAGE Publications, 2014. Kindle Edition.

"Conscience." *Dictionary of Paul and his letters*., ed. by Hawthorne, G. F., Martin, R. P., & Reid, D. G. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1993.

Cohen, M. A. et al., "The attentional requirements of consciousness," *Trends in Cognitive Sciences* 16, No.8 (2012): 416.

Cooperrider, D.L. & Scrivastva, S. "Appreciative Inquiry in Organizational Life." In *Research in Organizational Change and Development, vol. 1,* edited by W. Pasmore and R. Woodman, 129-69. Greenwich, CT: JAI Press, 1987.

Cooperrider, D.L. & Whitney, D. *Appreciative Enquiry: A Positive Revolution in Change*. San Francisco CA: BerretKoehler Publishers Inc., 2005.

Creswell, J.W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 4th edition*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014.

Coates, R. "Russia's Two Enlightenments: The Philokalia and the Accommodation of Reason," *Slavonic and East European Review*, 91, no. 4 (2013), 676.

Duval, S., & Wicklund, R. A. *A Theory of Objective Self Awareness*. New York: Academic Press, 1972.

Dysinger, Luke. O.S.B., "Accepting the Embrace of God: The Ancient Art of Lectio Divina," from: https://www.saintandrewsabbey.com/Lectio_Divina_s/267.htm.

Erden, S. "Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 174 (2015): 1465–1473.

Fenigstein, A., Scheier, M.F. and Buss, A.H. "Public and Private Self- Consciousness: Assessment and Theory," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43 (1975): 522-527.

Foster, R.J. *Prayer: Finding the Heart's True Home*. HarperSanFrancisco,1992.

Foster, S.L. et al., "Practical Issues in Self-Observation," *Psychological Assessment* 11 No.4 (1999) 435.

Fremouw W.J. & Brown, J. P. Jr., "The Reactivity of Addictive Behaviors to Self-Monitoring: A Functional Analysis," *Addictive Behaviors* 5 (1980): 209-210.

Gervais, W.M. & Norenzayan, A. "Like a camera in the sky? Thinking about God increases public self-awareness and socially desirable responding." *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012) : 298–302.

Glaser, B.G., & Strauss, A.L. *The Discovery of Grounded Theory*. Chicago: Aldine, 1967.

Güzeldere, G. "Consciousness: What It Is, How to Study It, What to Learn from its History," *Journal of Consciousness Studies*, 2, No.1 (1995):32.

——. "Problems of Consciousness: A Perspective on Contemporary Issues, Current Debates," *Journal of Consciousness Studies*, 2, No.2, (1995): 114.

Heatherton, T.F. "Neuroscience of Self and Self-Regulation," *Annual Review of Psychology* 62, (2011): 370–71.

Hendrix, C. "William Law's Character, Works, and Influence," *The Asbury Seminarian* 37, No. 4 (1982), 47. Available at: https://place.asburyseminary.edu/asburyjournal/vol37/iss4/5.

Joling-van der Sar, G.J. "The Controversy Between William Law and John Wesley," *English Studies* 87, No.4 (2006), 444.

John of the Cross. *Ascent of Mount Carmel.* Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library. Available at: https://www.ccel.org/ccel/john_cross/ascent.pdf;

Dark Night of the Soul. Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library. Available at: https://www.ccel.org/ccel/john_cross/dark_night.pdf.

Johnson, S.M. and White, G. "Self-Observation as an Agent of Behavioral Change," *Behavior Therapy* 2 (1971), 488-497.

Jordan, T. *Self-awareness, meta-awareness and the witness self*, unpublished paper, available at http://www.perspectus.se/tjordan.

Kanfer, F.H. “Self-management methods,” in *Helping people change* ed. F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (New York: Pergamon, 1975).

Kazdin, A.E. "Reactive Self-Monitoring: The Effects of Response Desirability, Goal Setting, and Feedback," *J. of Consulting and Clinical Psy.* 42 No.5 (1974): 704.

Killingsworth M.A. & Gilbert, D.T. "A wandering mind is an unhappy mind," *Science* 330 No.6006 (2010):932.

Kitchens, M.B. "Thinking About God Causes Internal Reflection in Believers and Unbelievers of God." *Self and Identity* 14 No.6 (2015): 724–747.

Koch, C. and Tsuchiya, N. "Attention and consciousness: two distinct brain processes," *TRENDS in Cognitive Sciences* 11 No.1 (2007): 17.

Lipinski, D. and Nelson, R. "The Reactivity and Unreliability of Self-Recording." *J. of Consulting and Clinical Psychology* 42 No.1 (1974):122.

Lu, J.I. "Educational Models of Spiritual Formation in Theological Education: Implications to Spiritual Formation in Chinese-American Seminaries."（第三届北美华人基督教教育研讨会上发表之专文，加拿大温哥华，2018 年 6 月 13-15 日），102-125。

Ludema, J.D. , Cooperrider, D.L., & Barrett, F.J. "Appreciative Inquiry: The Power of the Unconditional Positive Question." from https://www.researchgate.net/publication/235344292.

McFall, R.M. & Hammen, C.L. "Motivation structure and self-monitoring: The role of nonspecific factors in smoking reduction." *J. of Consulting and Clinical Psychology* 37 No.1 (1971):80-86.

Maxwell, W.D., Grant, A.D., Fabel, P.H., Worrall, C., Martinez, K.B., Martinez, B., Lu, Z.K., Davis, R., Doran, G.H. & Ziegler, B. "Impact of the Birkman Method Assessment on Pharmacy Student Self-Confidence, Self-Perceptions, and Self-Awareness." *American Journal of Pharmaceutical Education* 80 No.9 (2016) : Article 148. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5221831/.

McNiff, J. *Action Research: All You Need to Know*. SAGE Publications, 2017.

Mead, G.H. *Mind, Self, and Society.* Chicago: University of Chicago Press, 1934).

Meyer, Keith. *Whole Life Transformation: Becoming the Change Your Church Needs.* Downers Grove, IL: IVP, 2010.

Miller, G. A. *Psychology: The Science of Mental Life*. New York: Harper & Row, 1962.

Moon, Gary W. "A Tribute to Dallas Willard: My Favorite Psychologist," *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 3 (2010): 267-282.

Morin, A. "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents." *Social and Personality Psychology Compass* 5 (2011): 807-823.

Nelson, R.O., Boykin, R. A. and Hayes, S.C. "Long-Term Effects of Self-Monitoring on Reactivity and On Accuracy." *Behavior Research Therapy* 20 (1982): 358.

Nelson, R.O. & Hayes, S.C. "Theoretical Explanations for Reactivity in Self-Monitoring," *Behavior Modification* 5 No.1（1981): 4.

Nelson, R.O. et al., "The Effects of Expectancy on the Reactivity of Self-Recording," *Behavior Therapy* 6 (1975): 345.

Nottingham, R. *The Work: Esotericism and Christian Psychology*. San Bernardino, CA: Amazon, 2018.

Rachlin, H. "Self-Control," *Behaviorism* 2 (1974): 105.

Rasheed, S.P., Younas, A. & Sundus, A. "Self-awareness in nursing: A scoping review." *Journal of Clinical Nursing* 28 (2019):762-774.

Rodríguez, N. & Ryave, A. *Systematic Self-Observation.* London: Sage Publications, 2002.

——. "Telling Lies in Everyday Life: Motivational and Organizational Consequences of Sequential Preferences." *Qualitative Sociology* 13 No.3 (1990): 195-210.

——. "The Structural Organization and Micropolitics of Everyday Secret Telling Interactions," *Qualitative Sociology* 15 No.3 (1992):298.

Satir, V., et. al., *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1991.

Sava, F.A. et al, "Beyond Contingency Awareness: the Role of Influence Awareness in Resisting Conditioned Attitudes," *Cognition and Emotion* 34, No. 1 (2020): 156–157.

Scazzero, P. *Emotionally Healthy Spirituality*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2017.

Schussler, D.L., Stooksberry, L.M. & Bercaw, L.A. "Understanding Teacher Candidate Dispositions: Reflecting to Build Self-Awareness." *Journal of Teacher Education* 61 (2010): 350–363.

Scupoli, Laurence. *The Spiritual Combat Together with the Supplement and the Path of Paradise.* London: Rivingtons, 1875. Available at: https://archive.org/details/spiritualcombat02scupgoog/page/n8.

Sensing, T. *Qualitative Research: A Multi-Methods Approach to Projects for Doctor of Ministry Theses*.Eugene, OR: Wipf & Stock, 2011.

Shariff A.F. & Norenzayan, A. "Mean Gods Make Good People: Different Views of God Predict Cheating Behavior," *The International Journal for the Psychology of Religion* 21 (2011): 85-96.

Shear, S.M. and Shapiro, E.S. "Effects of Using Self-Recording and Self-Observation in Reducing Disruptive Behavior," *Journal of School Psychology* 31 (1993): 529.

Somekh, B. "Action Research." In *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Method, Vol. 1&2,* ed. by L.M. Given. SAGE Publications, 2008.

St. Theophan the Recluse. *The Path to Salvation: A Manual of Spiritual Transformation.* Available at: http://www.holytrinitymission.org/books/english/salvation_theofan.htm.

Stuart Sutherland, 'Consciousness', in *Macmillan Dictionary of Psychology*. London: Macmillan,1989.

Sutton, A., Williams, H.M. & Allinson, C.W. "A Longitudinal, Mixed Method Evaluation of Self-Awareness Training in the Workplace." *European Journal of Training and Developmen*t 39 No.7 (2015): 610-627.

Teresa of Avila. *The Interior Castle or The Mansions.* Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library. Available at: http://www.ccel.org/ccel/teresa/castle2.pdf.

The Philokalia. Compiled by St. Nikodemos of the Holy Mountain and St. Makarios of Corinth. Kindle Edition.

Tilby, A. "The Philokalia: A Classic Text of Orthodox Spirituality. Edited by Brock Bingaman and Bradley Nassif," *The Journal of Theological Studies* 65 (2014), 348-349.

Topuza, C. & Arasan, Z. "Self-Awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 143 (2014): 638– 642.

Vyhmeister, N.J. & Robertson, T.D. *Quality Research Papers: For Students of Religion and Theology, 3rd ed.* Grand Rapids, MI: Zondervan, 2014. Kindle Edition.

Wilson, T.D. & Dunn, E.W. "Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement," Annu. Rev. Psychol. 55 (2004):493.

摘 要

人对自己外在言行与内心活动的觉知是普遍存在的能力，学术界将这种能力称为自我觉知。上帝正是通过祂赋予人的这种能力来塑造他们，使他们成为生命像自己的子民。上帝的做法是为子民提供标准（圣道）、榜样（基督）和教练（圣灵），要他们通过学习圣道、效法基督和谨慎警醒，逐渐在基督里被造成新人。

研究者提出“基督徒灵性自我觉知”的概念，并指出这个概念与圣经及教会传统中的谨慎、警醒的一致性；同时，研究者还编写了兼有教导和操练的课程，帮助基督徒提高自己的灵性自我觉知，包括对自己外在说谎的行为、内在情绪、思想和动机的觉知；更进一步，研究者将这个课程作为干预，介入到十二位参与者的生活中，研究他们外在言行和内心活动的改变，试图揭示基督徒灵性自我觉知与灵命塑造之间的关系。

本研究发现：通过学习圣经中的有关真理并参与相关的属灵操练，参与者可以加深对上帝心意的理解；同时，通过操练自我观察，参与者可以发现自己在言行和内心活动中不符合上帝心意的地方。这样，参与者不仅提高了自己的灵性自我觉知，而且属灵生命也有明显更新。这些更新表现在：1）与上帝的关系，包括更加敬畏上帝、对上帝的同在有更真实的体会、对圣经真理有更深的渴慕，以及端正自己与上帝之间的关系；2）与自己的关系：包括更深刻地认识自己的罪、意识到自己未知的需要、拒绝说谎和欺骗、改变自己的世界观和价值观，以及改变自己的动

机和行为；3）人际关系得以改善、迫切想要去传福音，以及想要帮助他人成长。这从正面表明：提高基督徒的灵性自我觉知是促进灵命塑造的必经之途。当然，并非每个参与者都有同样的表现。研究者发现：那些意识到自己属灵需要的基督徒，相比而言更迫切地想要成长，也会更认真地对待各种属灵操练，因此他们的灵性自我觉知就会有较为明显的提高，属灵生命的改变也更明显。而这从反面表明：较低的基督徒灵性自我觉知，会阻碍他们属灵生命的成长。

鉴于基督徒灵性自我觉知的重要性，研究者提出以下建议：1）在教会牧养方面：将本研究的教材改编成为期八周的课程，适应教会的小组学习和培训；对参加学习的参与者进行长期跟进，帮助他们切实实现自己生命在某一方面的更新；2）在领袖栽培方面：鼓励参加学习的信徒分享自己的经历，成为在教会中推动灵命塑造的动员者和带领者，同时将这项事工纳入门徒训练，以改变生命为最终目标；3）在团队建设方面，培养团队成员的灵性自我觉知，从而达到减少误解、避免冲突的效果；4）神学院可以如举办退修会或开办相应的课程，装备未来的教会领袖。

简　历

余钧

个人背景

生于：1965 年 5 月 11 日，北京

父母：余明保、金令辉

配偶：潘燕

教育背景

毕业文凭，武汉大学物理系，1985

医学硕士，北京医科大学生物物理专业，1988

道学硕士，加拿大维真学院，2011

事奉背景

部分时间传道，	Killarney Park MB Church, Vancouver	2003-2007
部分时间传道，	Inter-Varsity Christian Fellowship of Canada	2003-2009
部分时间副牧师，	Granville Chapel/温哥华晨星教会	2009-2011
国语事工主领牧师，	Granville Chapel/温哥华暨西温晨星教会	2012-2019
国语堂传道，	多伦多北区华人浸信会	2020-2021